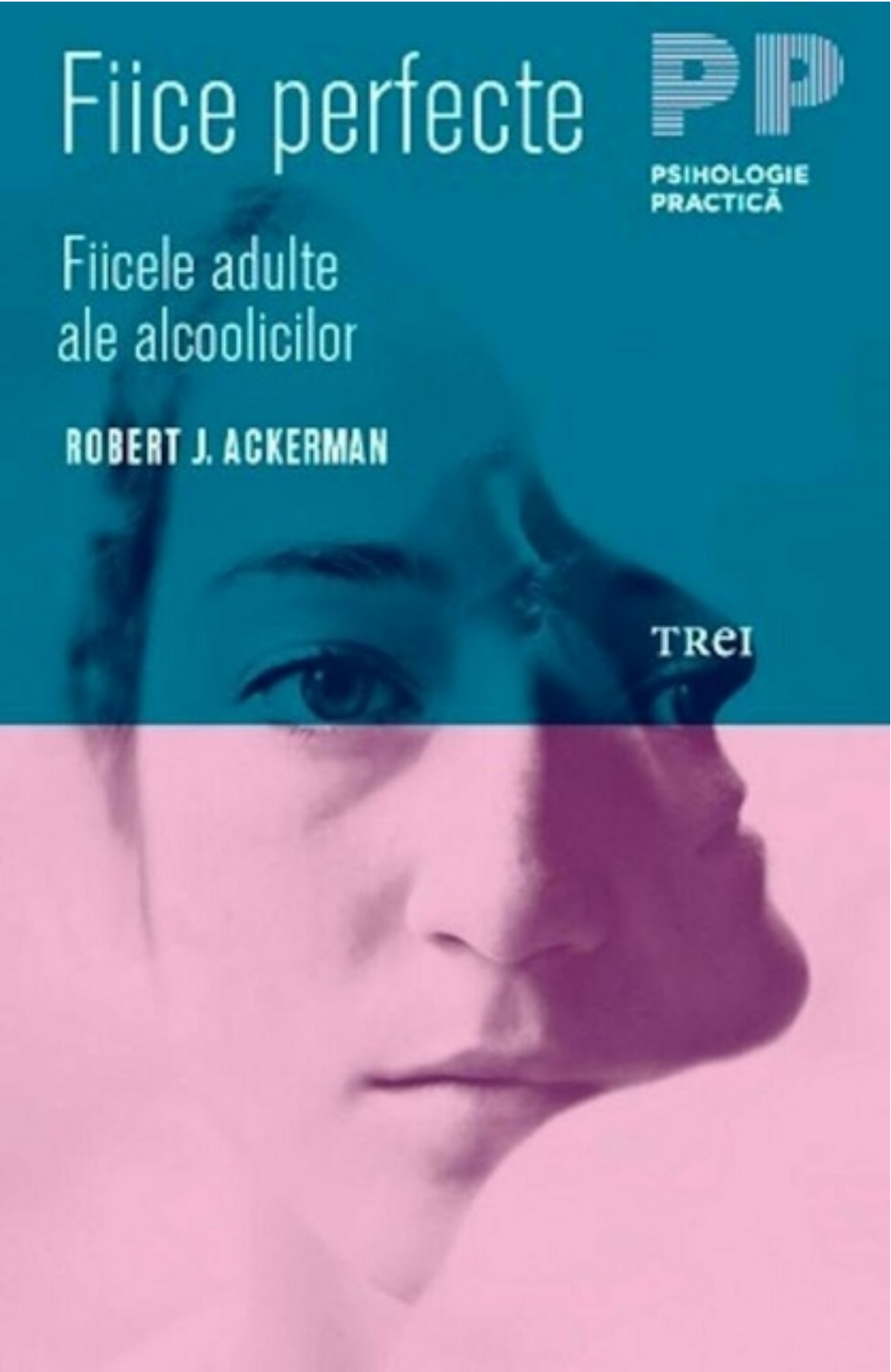
Fiice perfecte

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

Fiicele adulte ale alcoolicilor

ROBERT J. ACKERMAN

TREI



Robert J. Ackerman

Fiice perfecte

Fiicele adulte ale alcoolicilor

Traducere din engleză de
Oana Badea

TREI
2016

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. zamfirescu

PERFECT DAUGHTERS: ADULT DAUGHTERS OF ALCOHOLICS
Robert J. Ackerman, Ph.D.

Copyright © 1989, 2002 Robert J. Ackerman, Ph.D.
All rights reserved.
Published under arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS INC.
Deerfield Beach, Florida, USA.
Romanian language rights handled by Prava I Prevodi, Belgrade
in conjunction with Montreal-Contacts/ The Rights Agency

© Editura Trei, 2016
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-719-882-9
ISBN PDF: 978-606-719-883-6
ISBN Print: 978-606-719-769-3

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu
Director editorial: Magdalena Mărculescu
Redactor: Manuela Sofia Nicolae
Design: Faber Studio
Foto copertă: Guliver/Getty Images/ © Hattie Ellis
Director producție: Cristian Claudiu Coban
Dtp: Florin Paraschiv
Corectură: Dușa Udrea, Sînziana Doman

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a

fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Pentru Lydia și fiicele ei,
Kimberly, Mary și Debbie

Nota autorului

Cazurile și experiențele împărtășite în paginile acestei cărți sunt reale. Numele și identitățile au fost schimbate, pentru a asigura confidențialitatea protagoniștilor.

Mulțumiri

Multe persoane au contribuit la scrierea ambelor ediții ale cărții *Fiice perfecte*. Le sunt recunoscător tuturor. Pentru prima ediție, aș dori să le mulțumesc (din nou) lui Judith A. Michaels, Edward Gondolf și Charles Bertness pentru sprijinul și abilitățile lor de cercetare dovedite în elaborarea chestionarului pentru fiicele adulte și în analiza datelor. Linda Sanford și Diane Glynn m-au încurajat, m-au sprijinit și mi-au dat imboldul necesar pentru a începe să scriu cartea. Îi mulțumesc lui Marie Stilkind pentru ajutorul editorial.

Pentru ediția revizuită a acestei cărți, aș dori să le mulțumesc lui Christine Belleris, Susan Tobias și Lisa Drucker pentru ajutorul editorial. Aș vrea să le mulțumesc asistentei mele universitare Jacquelyn B. Griffin și lui Crystal Deemer pentru sprijinul său în chestiuni administrative.

Pentru ambele ediții ale acestei cărți, aș dori să îi mulțumesc lui Peter Vegso de la Health Communications, pentru că a preluat acest proiect și pentru numeroasele succese pe care le-am obținut împreună. Persoanei care a ascultat de multe ori gândurile și conceptele din aceste pagini, Kimberly Roth Ackerman, îi mulțumesc pentru tot.

În cele din urmă, aș dori să le mulțumesc tuturor fiicelor adulte care și-au adus contribuția în această carte și în viețile multora. Vă admir bunăvoința de a împărtăși aspecte din viețile voastre, pentru a ajuta alte femei în anumite aspecte ale vieților lor. Vă mulțumesc.

Prefață

De la scrierea primei ediții a cărții *Fiice perfecte*, unele lucruri s-au schimbat, iar altele nu. Din fericire, câteva lucruri s-au schimbat în bine. În primul rând, copiii de toate vârstele care au crescut cu unul sau doi părinți alcoolici au la dispoziție mai mult ajutor. Pedagogi, consilieri, terapeuți, tineri lucrători în domeniul sănătății mentale, membri ai clerului, legiuitori și mulți alții sunt astăzi mult mai conștienți de numeroasele probleme cu care se confruntă copiii alcoolicilor. De asemenea, au apărut multe programe excelente menite să le vină în ajutor. Aceste programe există acum la nivel național, regional și local.

O altă schimbare este aceea că obținerea de ajutor pentru copilul sau copilul adult al unui alcoolic este mai acceptabilă. Medicii clinicieni sunt mai bine pregătiți pentru a-i ajuta în rezolvarea problemelor cauzate de alcoolism și de familie. Iar eu cred că abordarea în ceea ce privește ajutorul acordat s-a schimbat în bine. Suntem mai dispuși să folosim modele pozitive pentru a ajuta, să recunoaștem că acești copii adulți sunt niște supraviețuitori și să clădim pe baza rezilienței, pe care multe persoane și-au dezvoltat-o de mici copii. Nu mai tratăm copiii alcoolicilor ca pe niște victime.

Extrem de relevante pentru această carte sunt schimbările pe care femeile le-au pus în aplicare, pentru ele, dar și pentru alții. Deși nu au avut loc toate schimbările necesare pentru femei, în același timp cu transformările sociale, femeile se află totuși într-o poziție mai bună astăzi, nu numai pentru a cere și a primi ajutor, ci și pentru a ajuta alte femei. Această schimbare a sporit enorm probabilitatea ca mai multe fiice adulte ale alcoolicilor să găsească ajutorul și sprijinul de care au

nevoie.

Ceea ce nu s-a schimbat este faptul că societatea continuă să producă părinți care devin alcoolici, iar copiii cresc în familii cu dependențe sau alte tipuri de disfuncții. În plus, încă avem mai mulți alcoolici netratați decât alcoolici în recuperare, ceea ce înseamnă că majoritatea copiilor alcoolicilor vor crește într-o familie cu un părinte alcoolic, care continuă să bea. Astfel încât trebuie să le oferim ajutor copiilor alcoolicilor, indiferent dacă părintele alcoolic vrea sau nu să fie ajutat.

O altă situație care nu s-a schimbat, conform percepției mele, este aceea că fiicele adulte ale alcoolicilor continuă să deschidă drumul în ajutorarea nu numai a copiilor alcoolicilor, ci și a copiilor deveniți adulți. Încă aud și văd mai multe fiice adulte decât fii adulți care sunt dispuse să își împărtășească poveștile, observațiile, temerile și punctele forte, pentru a-și recâștiga și spori calitatea vieții.

În cele din urmă, un lucru care nu s-a schimbat este, cu siguranță, pasiunea mea și dorința de a ajuta alți copii ai alcoolicilor. Sufletul meu încă strigă „Da!“ atunci când aflu că, într-un fel sau altul, am avut norocul de a ajuta pe cineva și văd în ochii acelei persoane că îndoielile de sine încep să fie înlocuite de o părere pozitivă despre propria persoană. Încă de la prima mea carte, *Children of Alcoholics: A Guidebook for Educators, Therapists and Parents*, apărută în 1978, am avut bucuria de a face parte dintr-o mișcare în continuă creștere, pentru a construi o comunitate de oameni care doresc a-și îmbunătăți calitatea vieții. Întreaga călătorie a fost splendidă, și nu s-a terminat încă.

Această nouă ediție a cărții *Fiice perfecte* conține informații actualizate. Am adăugat capitole despre tăria de caracter în timpul copilăriei și maturității, un nou capitol despre relațiile de mare risc, „Reflecții“ la sfârșitul fiecărui

capitol, și două capitole noi. Reflecțiile sunt citate din femei celebre, care sper să vă pună pe gânduri cu privire la propria persoană.

Primul capitol nou conține scrisori de la fiice perfecte, pe care le-am primit de la apariția primei ediții a cărții. Unele dintre femeile care au scris scrisorile îmi adresau întrebări, altele își împărtășeau poveștile de succes, altele își mărturiseau durerea; unele doreau să îmi spună „mulțumesc“, iar unele voiau doar să ia legătura cu mine și să mă salute. După cum veți vedea, scrisorile lor ne fac cunoștință nu numai cu alte fiice perfecte și problemele lor, ci și cu toate subiectele dezbătute în această carte. Am ales să pun scrisorile la începutul cărții.

Al doilea capitol nou, „Secrete și iar secrete“, tratează unele dintre cele mai comune dificultăți ale multor fiice adulte care, din păcate, și-au făcut apariția în căminele lor, pe lângă problema alcoolismului. Divorțul părinților, comportamentele abuzive și tulburările de alimentație sunt discutate în acest capitol. Aceste dificultăți, care au lucruri în comun unele cu celelalte, precum și cu alcoolismul parental, contribuie cu încă un aspect la viața deja dificilă a fiicelor adulte.

Sper ca această carte și numeroasele perspective împărtășite de fiicele adulte să vă ajute. Meritați.

Introducere

Încă de la mijlocul anilor ’70, am avut privilegiul de a participa la una dintre cele mai satisfăcătoare, emoționante și inedite experiențe pe care mi le-aș fi putut imagina: implicarea în situația copiilor alcoolicilor de toate vârstele și în mișcarea pentru sprijinirea acestora de la nivel național. Am străbătut întreaga țară ținând conferințe și discursuri, împărtășindu-le și ascultându-i pe copiii alcoolicilor. Aceasta este cu adevărat o mișcare fundamentală din toate punctele de vedere, despre fiii și fiicele de toate vârstele care au simțit durere în copilărie, dar își doresc dragoste, fericire, sănătate și frumusețe în viețile lor. Mișcarea se concentrează asupra vindecării.

Pe măsură ce am analizat și participat la această reuniune a milioane de voci care înainte erau tăcute, am observat două lucruri. Unul este acela că mișcarea pentru copiii alcoolicilor a fost inițiată de generații de adulți care au crescut în familii de alcoolici, „copii adulți“ care deschid acum calea pentru generațiile care urmează. În al doilea rând, majoritatea covârșitoare a acestor copii adulți care sunt dispuși să conducă și să împărtășească părți din viețile lor pentru a-i ajuta pe alții sunt femei. Multe dintre problemele copiilor au beneficiat în mod direct de mișcarea femeilor din această țară, iar mișcarea pentru copiii alcoolicilor nu face excepție.

În decursul călătoriilor mele, am avut șansa să ascult multe femei care au fost dispuse să își împărtășească poveștile; aceste povești mi-au deschis interesul pentru fiicele adulte ale alcoolicilor. Bunăvoința lor de a-și exprima sentimentele, ideile, durerea, perspectivele și vindecarea au deschis ușa pentru multe femei și bărbați care au trăit în izolarea și liniștea unor familii alcoolice. Le rămân dator tuturor fiicelor adulte care m-au ajutat să le

înțeleg mai bine și, astfel, să le transmit altora ceea ce am aflat. Dacă sunteți fiica adultă a unui părinte alcoolic, această carte vă este adresată dumneavoastră, este pentru și despre dumneavoastră.

Această carte se bazează pe cercetări și interviuri cu femei provenite din familii alcoolice și nealcoolice de pe întreg teritoriul Statelor Unite, în speranța că le va oferi informații din interior și înțelegere nu numai „fiicelor adulte ale alcoolicilor", ci și celor care le iubesc, care trăiesc împreună cu ele, muncesc alături de ele și le sprijină.

Cel mai important lucru este că această carte este despre vindecare. Nu toate fiicele adulte sunt afectate în același fel și nu au toate aceleași probleme. Însă toate fiicele din acest studiu împărtășesc aceeași dorință de a se înțelege mai bine pe sine, de a-și înțelege comportamentele de astăzi și modalitățile în care își pot îmbunătăți viața. Dificultățile comune variau de la înțelegerea propriilor trăsături de personalitate și comportamente ca adulți la probleme cu relațiile și cu intimitatea, relaționarea cu părinții, propriile abilități de creștere a copilului, confruntarea sentimentelor din copilărie, dependențele, sexualitatea și o dorință de vindecare. Poate că împărtășiți unele dintre aceste preocupări.

Cartea este structurată în cinci părți. Prima parte include o colecție nouă de scrisori primite de-a lungul anilor de la fiicele adulte ale alcoolicilor. De asemenea, prima parte a cărții analizează copilăria, trecând în revistă multe preocupări legate de felul în care v-a crescut un părinte alcoolic.

Partea a doua ia în considerare dinamica și efectele relațiilor care se produc atunci când o fiică locuiește cu o mamă alcoolică, spre deosebire de un tată alcoolic. Partea a doua include, de asemenea, un nou capitol care studiază abuzurile, tulburările de alimentație și divorțul, precum și

felul în care influențează acestea viața unei fiice adulte.

Partea a treia se referă la înțelegerea propriei persoane și a multora dintre comportamentele dumneavoastră. În plus, examinăm sursa unora dintre comportamentele dumneavoastră și felul în care numeroase fiice adulte au adaptat anumite tipare comportamentale, atât pozitive, cât și negative, în viețile lor.

În partea a patra veți învăța să vă acceptați trecutul, comportamentul din prezent și, cel mai important, pe dumneavoastră însevă. Subiectele din această parte includ opiniile fiicelor adulte despre relații, modalitatea de a crește un copil, problemele cu părinții și rezolvarea propriilor dependențe, dacă există.

Partea a cincea abordează descoperirea și vindecarea pentru fiicele adulte. Pe măsură ce citiți această carte și, să sperăm, începeți să vă înțelegeți mai bine, vă veți și descoperi mai bine. Asta înseamnă că nu știți cine sunteți? Nu, dar vă întreb cât de bine vă cunoașteți? Vă cunoașteți toate fațetele, toate comportamentele și cauzele pentru care gândiți și acționați în felul în care o faceți? Descoperind cine sunteți, ați ajuns la o concluzie referitoare la acele părți ale dumneavoastră pe care ați dori să le păstrați, cele pe care ați vrea să le eliminați pentru totdeauna și cele pe care ați dori să le schimbați? Ați descoperit temerile, îndoielile și limitările pe care vi le impuneți singură? V-ați descoperit, de asemenea, punctele forte, talentele, capacitățile și abilitățile care v-ar putea ajuta să vă sporiți calitatea vieții?

Pe măsură ce citiți această carte, veți vedea cuvintele multor femei și numeroasele teme comune exprimate. Dar încercați să țineți cont de tema de fond referitoare la toți copiii adulți: toți suntem niște supraviețuitori. M-am săturat să ascult și să citesc cărți și articole despre copiii adulți ai alcoolicilor care ne descriu de parcă am fi cei mai

neadaptați adulți creați vreodată. Nu știu despre dumneavoastră, dar eu nu am cunoscut niciodată un copil adult care să nu se considere un supraviețuitor. Da, viețile copiilor alcoolicilor conțin multă durere. Dar dacă vă uitați cu atenție, veți vedea că aveți multe abilități și mult potențial. Eu scriu despre supraviețuirea, speranța, abilitățile și puterea pe care le-am văzut cu ochii mei și despre care am auzit de la copiii supraviețuitori. Nu scriu despre disperarea și deznădejdea victimelor. Numeroasele femei menționate în această carte au fost de acord că sunt niște supraviețuitoare.

Studiul pe care se bazează această carte a fost aplicat pe un eșantion național de 1 209 femei din Statele Unite. Dintre acestea, 624 au crescut în familii de alcoolici, iar 585 au crescut în familii nealcoolice. Pentru a nu vă întrerupe lectura sau gândurile, toate statisticile și tabelele se află în anexă. Pe lângă studiu, 200 de femei care au crescut în familii de alcoolici au fost de acord să îmi acorde interviuri. Opiniile, comentariile și poveștile lor personale descriu realitatea emoțională despre viețile fiicelor adulte, pe care datele statistice singure nu ar putea să o exprime.

Atunci când am scris această carte, am înfruntat o mare provocare, și anume că eu nu sunt „autorul“ acesteia, ci doar facilitez răspândirea cuvintelor pe care alții au dorit să le împărtășească. Am apelat la abilitățile mele de cercetător, scriitor, consilier, copil adult și — cel mai important — ascultător, pentru a vă transmite ceea ce am auzit. Sper că am ascultat bine și că cele două țeluri ale acestei cărți — o mai bună înțelegere a fiicelor adulte și furnizarea unor opțiuni pentru vindecare — vor fi atinse. Sper, de asemenea, că obiectivele mele ca scriitor vor facilita obiectivele dumneavoastră ca fiică adultă.

Partea întâi
Copilăria reexaminată

Capitolul 1
Sunt singura care se simte așa? Scrisori de la fiice perfecte

„Suntem cu toții în situația aceasta împreună — dar singuri.“
Lily Tomlin

Multora le plac scrisorile. O scrisoare frumoasă îți comunică faptul că cineva se gândea la tine și și-a făcut timp să te salute. De la scrierea primei ediții a cărții *Fiice perfecte*, am primit numeroase scrisori de la fiice adulte ale alcoolicilor. Prin corespondența lor, împărtășeau propriile experiențe de viață, adresau întrebări referitoare la ele însele, se întrebau dacă le va afecta faptul că au crescut în familii alcoolice, își exprimau îngrijorarea legată de relațiile lor, doreau să afle cum să renunțe la trecut, ofereau speranță pentru alte fiice adulte și, în cele din urmă, pur și simplu spuneau „mulțumesc“.

Însă cel mai important este faptul că aceste scrisori provin de la femei care nu își mai neagă viețile, care preiau controlul asupra propriei vindecări și își dau seama că nu sunt singure. Trecând prin durere și traumă, vă puteți conecta mai bine cu ceilalți. Unele dintre scrisorile pe care le-am primit compun acest prim capitol. Deși fiecare scrisoare provine de la o altă sursă, este evident faptul că toate conțin teme comune. Împărtășesc aceste scrisori cu dumneavoastră, în speranța că veți începe să vă simțiți conectată cu alții. Le mulțumesc corespondenților mei pentru că au scris aceste scrisori și pentru că v-au transmis că nu mai sunteți singure.

Dragă doctore Ackerman,

Am dorit să vă scriu după ce am citit *Fiice perfecte*. A fost prima carte despre copiii alcoolicilor pe care am citit-o în întregime, deoarece majoritatea cărților de autoajutorare nu mi se par deloc utile... Mi-a plăcut în mod special faptul că scrierea nu a căzut în capcana mult prea des întâlnită de a considera că fiecare comportament este codependent.

Citind *Fiice perfecte*, mi-am dat seama că am făcut mari progrese. Am realizat, de asemenea, că mai am un drum lung de parcurs, deoarece încă resimt multă durere. Cel mai mult mă descurajează faptul că fac terapie — am aflat multe despre mine și de ce mă comport în anumite feluri — și totuși nu știu încotro să o apuc de aici înainte. Este ca și cum am înțeles, din punct de vedere intelectual, cât de defectuoasă a fost creșterea mea, dar nu am reușit să prelucrez acest lucru din punct de vedere emoțional. Încă simt multă furie. Încă sunt dominată de frică în relațiile mele. Îmi este greu să mă simt cu adevărat apropiată de oameni (bărbați și femei). Atunci când mă simt speriată sau vulnerabilă, tind să îi îndepărtez pe cei din jur. Am prietenii strânse, dar îmi este greu să simt că acele persoane îmi sunt foarte apropiate. Uneori încep să mă tem, iar atunci tind să mă izolez, deoarece pare că este calea cea mai sigură. Uneori descopăr că îmi este mai ușor să fiu singură, dar apoi devin confuză, deoarece eu sunt, din fire, introvertită și rezervată — așa că nu știu cât anume din faptul că stau singură ține de personalitatea mea și cât ține de modul în care am crescut. Și mă întreb permanent dacă sunt „normală“.

Cred că autoacceptarea reprezintă o parte importantă a procesului de vindecare, dar, după cum ați indicat în cartea dumneavoastră, nu este destul ca eu să *știu* asta. Trebuie să o și *simt*. Dar cum să fac acest lucru? Încă nu îmi este clar. Ne sfătuiți, de

asemenea, să învățăm despre „renunțarea la control“. Îmi puteți spune cum să fac asta? Să-mi spun, pur și simplu, „Renunță la control!“? Sau ce anume trebuie să facă o persoană pentru a renunța la control? Încă nu am găsit niciun material în care să se explice cum se poate renunța la control. De asemenea, situația mea este diferită de cea a altor fiice prezentate în cartea dumneavoastră. Nu numai că am avut un tată alcoolic, dar am avut și o mamă cu o boală mentală cronică, o mamă care mă abuza emoțional extrem de tare. Există cărți despre copiii care cresc într-un astfel de mediu familial? Cred că este asemănător cu a avea doi părinți alcoolici, dar nu sunt sigură. Dacă aveți informații care mi-ar putea fi de ajutor, le-aș aprecia foarte mult. Am încercat să iau parte la câteva întruniri ACOA[1], dar, în general, nu îmi plac programele în Doisprezece Pași. Există alternative la programele în Doisprezece Pași, care ar putea oferi sprijin în cadrul unui grup? Din nou, aș aprecia orice informație pe care ați putea să mi-o oferiți. Mă bucur că am descoperit cartea dumneavoastră. Sunt convinsă că a ajutat multe fiice adulte. Vă mulțumesc pentru timpul acordat citirii acestui e-mail.

Cu stimă,
Elizabeth

Bună ziua, doctore Ackerman,

Am douăzeci și cinci de ani și un tată care s-a lăsat de băutură de optsprezece ani. Până să citesc *Fiice perfecte*, nu mi-am dat seama că încă eram prizonieră în iadul codependenților. Întotdeauna am spus despre mine, cu zâmbetul pe buze, că sunt „fetița lui tata“. Adevărul este că tata este și va fi mereu un alcoolic. Astăzi pot spune cu capul sus (încă mai lucrez asupra sentimentului de vină) că nu mai sunt codependenta lui.

Am descoperit cartea dumneavoastră din

întâmplare... pur și simplu dintr-o coincidență (modul lui Dumnezeu de a rămâne anonim — acesta va fi singurul clișeu din mesajul meu, promit)... Tatăl meu, în vârstă de 53 de ani, va suferi o operație de triplu bypass mâine. Aceasta este prima „criză normală“ pentru familia mea, și să știți că suntem o adunătură de pomină! Pentru prima dată în viața mea pot să îmi văd familia prin ochii unei persoane semisănătoase, nu doar ca o fiică adultă. Am plâns săptămâna aceasta și m-am simțit extraordinar.

Încep să mă obișnuiesc cu ideea că nu îi pot vindeca pe ceilalți. Mama, tata și fratele meu sunt pe cont propriu. Mie îmi pasă de MINE.

Acestea au fost câteva informații ca să înțelegeți contextul. Vă scriu acest e-mail în primul rând pentru a vă spune „Mulțumesc!“.

În al doilea rând, aș vrea să menționez că, deși părinții se lasă de băutură, nu toți ceilalți membri ai familiei încep procesul de vindecare în același timp. Tata nu a mai băut de când aveam șapte ani. După cum spuneam, acum am douăzeci și cinci. Nu mă înțelegeți greșit; știu că datorită faptului că el nu mai bea și abilităților soțului MEU putem menține o căsnicie sănătoasă. Prietena mea cea mai bună are un tată alcoolic activ, iar ea nu poate. (Nu vă îngrijorați, i-am trimis cartea dumneavoastră.) Acum am căsnicia pe care părinții mei nu au avut-o niciodată. Slavă Domnului!

În orice caz, acum sunt mai puternică. Învăț să fiu independentă. Nu îmi vine să cred că singura relație din viața mea pe care am crezut-o a fi cea mai bună este, de fapt, cea mai rea.

Mulțumesc din nou — sunteți o persoană specială!

Jen

Doctore Ackerman,

Vă mulțumesc foarte mult pentru invitația de a

împărtăși unele dintre experiențele mele din cadrul ACOA. Sunt de acord că ne ajută să citim despre experiențele altora. Știu că mie mi-a insuflat speranță să citesc despre alte femei, ale căror experiențe erau chiar mai groaznice decât ale mele, și depre felul cum au reușit, în cele din urmă, să își gestioneze viețile, fără a permite comportamentului persoanei alcoolice sau dependente de anumite substanțe chimice să le scoată din minți.

Am treizeci și șapte de ani și am devenit văduvă la vârsta de douăzeci și trei. Sunt în relația actuală de paisprezece ani. Sunt cea mai mare dintre patru frați și singura fată. La nouăsprezece ani, m-am măritat cu iubitul meu din liceu James, care provenea tot dintr-o familie de alcoolici. Locuiam în străinătate, iar el își desfășura stagiul în armată, când a murit într-un accident auto. Căsnicia noastră era pe punctul de a se destrăma la momentul morții lui, pentru că mă înșela constant.

L-am cunoscut pe Brian la câteva luni după aceea. Mi-a dăruit atenția de care aveam atâta nevoie în acea etapă din viața mea. O parte din mine era tristă pentru că îmi murise soțul, dar o altă parte era ușurată, pentru că acum nu mă mai putea răni. Cred că mă voi simți întotdeauna puțin vinovată pentru că gândeam acest lucru, dar chiar așa simțeam.

Brian era cam petrecăreț când ne-am cunoscut, dar eram tineri și singuri și nu aveam copii, așa că nu părea a fi o problemă. Timp de ani de zile după ce ne-am cunoscut, obișnuiam să ieșim în oraș cu prietenii și să bem, ocazional, fără efecte adverse. Eram tineri și voiam să ne simțim bine. Problemele au început cam după șapte ani, când am hotărât să ne întemeiem o familie. Pentru mine era clar că atunci când iei hotărârea aceasta te maturizezi și te apuci serios de treabă. Dar pentru Brian nu a fost la fel de simplu. Nu mi-am dat seama că substanțele deveniseră o

adevărată dependență pentru el. Lucrurile s-au înrăutățit când a început să experimenteze cu cocaina. Își lua doza și pleca toată noaptea. Asta se întâmpla în timp ce eu eram însărcinată cu fiica noastră. Îmi aduc aminte că eram gravidă în luna a opta sau a noua și plecam cu mașina, în toiul nopții, de nenumărate ori, să îl caut, deși ar fi trebuit să stau acasă și să dorm, pentru că a doua zi trebuia să fiu la muncă.

Stăteam trează și plângeam toată noaptea. A fost o perioadă îngrozitoare a vieții mele. O sunam pe mama lui în miez de noapte și mă plângeam la ea, ceea ce ei nu îi convenea foarte tare. Odată eram atât de sătulă, încât i-am adunat toate lucrurile într-un morman, în mijlocul sufrageriei, cu intenția să îi spun să se mute, când se va întoarce acasă.

De la nașterea fiicei noastre, astfel de întâmplări sunt mai puține și mai rare, dar încă mai are scăpări. Cred că a trecut mult timp de când nu mai ia cocaină, dar știu că mai fumează marijuana ocazional și se mai îmbată din când în când. Încă mă deranjează atunci când o face, dar, în cele din urmă, mi-am dat seama și am acceptat faptul că întotdeauna este doar o chestiune de timp până la următoarea întâmplare. Înainte, credeam că într-o zi se va maturiza și va lăsa în urmă comportamentul acesta iresponsabil. Acum înțeleg că este foarte posibil să nu o facă niciodată. Alcoolismul și dependența de substanțe chimice nu sunt probleme pe care pur și simplu le depășești, maturizându-te. Însă tot mi se pare frustrant când vine acasă după ce a petrecut toată noaptea și îmi spune cât de supărat este pe el însuși și cum de data aceasta *va fi altfel*, pentru că are de gând să se schimbe cu adevărat și să nu mai repete greșeala. Cred că vă puteți imagina de câte ori l-am auzit spunând aceleași cuvinte.

La început îl credeam, iar totul mergea bine o

perioadă, dar apoi bineînțeles că se întâmpla din nou. Urmau alte promisiuni care, la rândul lor, erau încălcate. Nu mai am puterea să le cred. Aș fi nebună să îl mai cred. Mă doare prea tare dacă îmi permit să cred și mă laud prietenilor și familiei că *de data aceasta* chiar vorbește serios, *de data aceasta* va fi altfel. Ei se uitau mereu la mine și îmi dădeam seama ce gândeau: „Ce credulă e". M-am săturat să mă simt ca o fraieră și doare prea tare să mi se spulbere speranțele iar și iar. Așa că acum pur și simplu accept că el este așa cum este.

Cred că mă consider recunoscătoare, pentru că lucrurile ar putea sta mai rău, mult mai rău. Ar putea fi un alcoolic nenorocit, furios, violent, care bea în fiecare zi și le transformă viețile tuturor celor din casă într-un iad. Așa era tatăl meu. Deci nu, din punctul acesta de vedere, nu e chiar atât de rău. Brian are perioade de luni întregi, chiar de un an sau mai mult, între recidive. Asta creează iluzia că, poate, de data aceasta chiar a reușit. Până săptămâna aceasta, trecuse mai mult de un an și jumătate de la ultima recidivă.

A plecat să îl ducă acasă pe fratele meu — care, apropo, este și el alcoolic — și s-a mai întors peste vreo patru ore. Fratele meu stă la douăzeci de minute de mers cu mașina de noi. M-a sunat de mai multe ori în seara aceea ca să îmi ofere scuze pentru faptul că încă nu ajunsese acasă. Mi-am dat seama de la început că era pus pe rele. Întâmplarea precedentă, de dinainte cu un an și jumătate, îl implicase tot pe fratele meu și, ca să scurtez povestea, Brian a ajuns la închisoare în noaptea aceea. M-a sunat pe mine să vin și să depun cauțiunea. I-am spus că nu am de gând să fac asta; în niciun caz nu aveam să îmi trezesc copiii din somn în toiul nopții ca să îl scot pe el din închisoare. I-am spus că și-a făcut-o cu mâna lui și trebuie să se descurce singur. De ce să sufăr eu pentru

greșelile lui? A stat acolo toată noaptea. A fost una dintre cele mai bune decizii pe care le-am luat în viața mea. Până și Brian a recunoscut asta. A avut timp, în noaptea aceea, să se gândească la viitorul lui și la ce se va întâmpla dacă nu își pune ordine în viață. Așadar, da, știu sigur că sunt mult mai bine decât eram acum câțiva ani. Acum știu că am puterea să am grijă de mine.

Cea mai mare preocupare o reprezintă acum copiii mei, mai ales fiica mea. Avem doi copii împreună, o fată de șapte ani și un băiat de patru ani. Știu că, pe măsură ce fiica mea crește, va începe să simtă tensiunea din relația părinților ei. În cele din urmă, Brian își va da în petic, iar ea va afla. Nu am de gând să o mint în legătură cu problemele tatălui ei. Pur și simplu nu o voi face. Oricum și-ar da seama imediat. Copiii știu când nu spui adevărul sau când încerci să pui lucrurile într-o lumină roz. Eu una știam întotdeauna. Nu vreau să transmit vreodată astfel de mesaje ambigue. De fapt, cred că Brian ar trebui să îi explice aceste lucruri. Dar știu sigur — și asta este cea mai mare temere a mea — că va veni într-o zi la mine și mă va întreba de ce mai stau cu el dacă mă minte și se poartă așa cu mine. E o întrebare grea. Mi-e greu și mie să răspund, chiar și mie însămi. Bineînțeles că îl iubesc, și este un tată minunat. Este un om bun din multe puncte de vedere. Fiica noastră îl iubește. Fiul nostru este mai retras față de el. Nu s-a simțit niciodată în largul lui în jurul bărbaților în general. Îmi fac griji pentru felul cum va reacționa fiica mea când va afla că tăticul ei nu este perfect și mă tem că va înțelege că este în regulă să stai cu o persoană care te minte și care te tratează mai rău decât meriți. La urma urmei, mami asta face.

Îmi doresc enorm ca lanțul femeilor codependente să se încheie aici, cu mine, iar ea să fie cât se poate de sănătoasă din punct de vedere emoțional, și fiul meu

la fel, bineînțeles. În momentul acesta, îmi este mai greu să îmi imaginez cum îl va afecta pe el tot ce se întâmplă. Evident că mă raportez mai ușor la fiica mea. Îmi amintesc că am citit faptul că băieții copiază adesea felul în care tații lor le tratau mamele, atunci când încep să învețe cum să interacționeze cu femeile cu care au o relație.

Așadar, continui să lucrez la vindecarea mea. Trebuie să o fac, deoarece știu că mă încadrez în tiparul „fiicei adulte". Aveam prostul obicei de a încerca să îmi vindec și restul familiei — cei trei frați mai mici, care sunt dependenți de substanțe chimice sau alcoolici, și mama, care era, desigur, foarte codependentă de tata. Părinții mei au divorțat, în cele din urmă, după ce am crescut cu toții, iar tata a murit după doar câțiva ani, singur în apartamentul său, din cauza bolilor provocate de ani de zile de consumat alcool și tutun.

Cred că mama este dezamăgită de unele dintre lecțiile pe care le-am învățat atât de bine pe calea mea către recuperare. Se supără dacă mă aude spunând că sper ca frații mei să își recapete controlul asupra vieților lor, deoarece nu consider că este datoria mea să am grijă de ei atunci când nu va mai fi ea să aibă grijă de ei. Nu voi fi îngrijitoarea lor, ca să le fie lor mai ușor să bea și să se drogheze. Bineînțeles că ea nu vrea să vadă lucrurile astfel. Consideră că sunt prea aspră cu ei și nu înțelege de ce îmi tratez familia așa. Însă trebuie să învețe, la un moment dat, să aibă grijă de ei înșiși. Nu e datoria mea să fac asta în locul lor. Îmi aduce aminte de unul dintre sloganurile de la ACOA: „Dacă nu am cauzat un lucru, nu îl pot remedia, nu îl pot controla". Acum trăiesc ghidându-mă după aceste cuvinte. La început mi-a fost greu să accept acest lucru și să învăț să renunț la trecut și să nu mai încerc să controlez totul și pe toți. Atunci nu îmi puteam imagina cum ar putea să aibă efect acele

învățături. Eram sigură că tot acel control era singurul lucru care îmi ținea viața și viețile tuturor celor din jurul meu închegate și sănătoase. Dar, în cele din urmă, mi-am dat seama că, dacă renunț, pur și simplu, și încep să am grijă de mine, toată lumea își va purta de grijă și toate lucrurile se vor rezolva de la sine, într-un fel sau altul, și că asta este normal. Lucrurile nu au ieșit întotdeauna așa cum ar fi făcut-o dacă le-aș fi controlat eu, dar cât de ușurată m-am simțit atunci când am fost, în sfârșit, capabilă să disting între viața și responsabilitățile mele și cele ale celorlalți! Sincer, înainte nu puteam face această diferență. Dacă aveai o problemă, eu trebuia să o rezolv. Chiar așa. Patty sare în ajutor! Dar lucrurile s-au schimbat. Mă voi lupta cu ceea ce îmi va scoate destinul în cale, dar știu că sunt mult mai pregătită astăzi decât eram acum zece ani, și voi continua să fac progrese în calea mea către vindecare, și voi fi și mai bine peste zece ani.

Vă mulțumesc pentru toate cărțile dumneavoastră minunate. Chiar au avut o influență în viața mea și apreciez ocazia de a împărtăși unele dintre experiențele mele cu dumneavoastră și cu alte persoane care se află pe drumul către vindecare. Vă mulțumesc.

Patty

Dragă Robert,

Am crescut într-o familie cu doi părinți alcoolici. Nu am învățat niciodată să am încredere în percepțiile mele, în sentimentele mele, în adevăr sau în mine însămi. Tata venea de la muncă și își lua o bere din frigiderul de la subsol înainte să ne salute măcar. Mama nu începea să bea până când ne culcam noi. Țineau alcoolul ascuns, pe fundul sertarului din dulapul din dormitorul lor. Și astăzi tot acolo e.

Țin minte certurile din miez de noapte. Fiind cea

mai mică dintre cei trei frați, eram singura care se trezea, intervenea și încerca să rezolve situația. Cred că aveam cinci sau șase ani când l-am implorat prima oară pe tata să nu se sinucidă.

De data aceea îmi aduc aminte că stăteam întinsă în pat și le auzeam murmurul vocilor ridicându-se și coborând peste glasul lui Johnny Carson. Mă frământam, încercând să mă hotărăsc când să intervin. Dacă mă ridicam prea repede, puteau să nege că se certau, iar întreruperea le-ar fi prelungit sesiunea de băut. Dacă mă sincronizam perfect, îi puteam convinge să se culce.

Însă în noaptea aceea am așteptat prea mult, iar cearta s-a mutat în dormitor. Tata amenința că pleacă, trântea sertare, își înfigea picioarele în pantofi, înșfăca cheile de la mașină, o înjura pe mama în feluri pe care nu le mai auzisem niciodată. Reproșuri, jigniri. Am încercat să îmi împiedic tatăl de 1,89 m să iasă din dormitor. M-a dat la o parte ca și cum ar fi alungat un țânțar. Apoi a început să își verse ura de sine: „V-ar fi mai bine dacă aș muri. O să mă sinucid. Nu sunt bun de nimic. Nimeni nu mă iubește".

Eu îl imploram: „Te iubesc, tati. Nu o face. Te rog. Întoarce-te. Nu pleca". Iar mama, în negare, ca întotdeauna, spunea: „Nu vorbește serios. Nu o va face".

Tata a coborât până la jumătatea scărilor. Dar, chiar înainte să dispară din raza noastră vizuală, s-a oprit. Și, pentru prima dată, l-am văzut pe tata plângând. Suspinele lui răsunau în hol. S-a așezat pe trepte, cu capul în mâini. Se terminase. Până data viitoare.

De dimineață, tata și-a mâncat cele două ouă alături de mine, la masă, în obișnuita noastră tăcere încordată. Ne-am prefăcut că nu se întâmplase nimic. Până în ziua de astăzi, nu am vorbit niciodată despre acea întâmplare. Ca ziaristă de douăzeci și ceva de

ani, am intervievat două consiliere pentru dependențele femeilor. Ele mi-au descris diversele roluri dintr-o familie de alcoolici și cum îi afectează abuzul de alcool pe toți membrii acesteia. Mi-am văzut familia și pe mine însămi. A fost nevoie de mai multe cercetări, mai mulți ani și mai multă consiliere înainte să încep terapia, pentru a mă înțelege și a mă accepta ca un copil adult al unor alcoolici.

Aproape că am terminat de citit *Fiice perfecte* — îmi oferă multă siguranță să văd cât de departe am ajuns. Dar știu că mai e cale lungă. Cel puțin sunt dispusă să lucrez asupra laturilor căsniciei mele care știu că sunt nesănătoase. Nu mai neg acele aspecte. Nu va fi ușor, dar el măcar încearcă. Nu sunt sigură că avem consilierul potrivit, dar este singurul pe care îl acceptă, iar acest consilier lucrează și cu copiii noștri. Așa că știe toată situația.

Încă sunt în curs de vindecare. (Se ajunge vreodată la un punct final?) Nu mai trăiesc în negare. Nu sunt perfectă, fac greșeli, iar lumea nu se sfârșește. Sunt bine. Supraviețuiesc. Acum îmi urmez vocea interioară — nu întru totul, dar măcar o ascult. Încă folosesc serviciul și treburile casnice pentru a evita conflictele cu soțul meu. Dar îmi dau seama când o fac, încerc să aflu de ce și spun ce am pe suflet.

Mi-e teamă să nu le transmit copiilor mei moștenirea alcoolului, dar nu la fel de mult ca înainte. Cer ajutor atunci când am nevoie și simt mai puțină rușine. Încă învăț despre limitele sănătoase.

Astăzi pot să îi spun tatălui meu, de optzeci de ani, că îl iubesc și să vorbesc serios. O spun fără implicații sau așteptări. Este darul meu pentru el și pentru mine. Mă doare că nu îmi răspunde în același fel. Nu știu de ce nu îmi poate spune „te iubesc“, dar îmi dau seama că asta este problema lui. M-a iubit cum a putut el mai bine. Sunt recunoscătoare că le spune copiilor mei, mai ales fiului meu, „te iubesc“. Nu voi

afla niciodată de ce mie nu mi-o poate spune. Dar este în regulă. Nu mai am nevoie de aprobarea lui ca să pot supraviețui. M-am împăcat cu situația. Învăț să mă iubesc și să mă respect singură.

Merit să fiu iubită și respectată. Robert, până nu am ascultat prelegerile tale, nu mi-am dat seama de ce încă îi mai spun tatălui meu că îl iubesc. Nu îi găsesc scuze pentru ceea ce a făcut, dar l-am iertat și am lăsat furia deoparte. Tăcerea lui nu mă mai doare la fel de tare. Neputința lui de a-mi spune că mă iubește are mai mult de-a face cu el decât cu mine. Încă mă mai întristez, dar trec peste.

Mulțumesc din nou pentru observațiile minunate pe care mi le-a oferit munca ta. Am de gând să citesc *Before It's Too Late* în curând.

Cu stimă,
Patt

Dragă doctore Ackerman,

Știu că este ridicol, dar sunt extrem de intimidată să vă scriu această scrisoare. Și eu aspir să devin scriitoare, dar experiența mea de copil adult provenit dintr-o familie de alcoolici exclude orice altceva. Îmi ignor criticul interior și vă trimit această scrisoare.

Bunăvoința dumneavoastră de a mă ruga să scriu ceva pentru ediția revizuită a cărții *Fiice perfecte* a declanșat toate acele voci care continuă să facă parte din cine am fost eu în această viață. Însă am învățat să le ascult... să le mulțumesc pentru participare... și apoi să le rog să ia loc! Numai după ce trec de acest ritual al meu pot găsi curajul să merg înainte.

Primul pas a fost să vă trec adresa în computer. Mi-a luat două săptămâni. Următorul pas a fost să mă așez în fața monitorului și să scriu, pur și simplu. A mai durat cinci zile să fac asta. Mă bucur în momentul acesta. Recuperarea mea m-a adus aici. Nici măcar nu am făcut facultatea până la vârsta de treizeci de ani.

Anul acesta împlinesc patruzeci și trei de ani și, în unele privințe, am impresia că abia acum sunt la început de drum: simțul libertății pe care îl are un adolescent atunci când pleacă pentru prima dată de acasă, să meargă la facultate, sau adrenalina aceea care îți face inima să îți sară din piept atunci când îți asumi un risc calculat, cu un sistem de sprijin adecvat în spatele tău. Nu m-am născut într-un sistem de sprijin sănătos, dar am învățat destul în anii de recuperare încât să fiu suficient de puternică să îmi pot crea propriul sistem — și este cel mai bun posibil. Cel mai ferm susținător al meu sunt eu însămi. Am o relație cu un Dumnezeu care are un loc înlăuntrul meu. Am învățat să fac diferența dintre vechile voci autodistructive și cea autoconservatoare. Munca dumneavoastră a fost o piatră de hotar pentru mine. Le mulțumesc tuturor femeilor de dinaintea mea. Țin din când în când prelegeri și vorbesc despre miracolul descoperirii, ca rezultat al miracolului vindecării.

Familia mea era obișnuită cu traumele, iar lecția pe care o repetam cel mai des era: „Să nu crezi că lucrurile bune din viață durează foarte mult sau că nu există un preț mare pe care trebuie să îl plătești pentru ele“. A fost un drum lung și încă nu am murit, așa că mai am multe de învățat. Din moment ce mi se spune că ce e mai bun abia de acum încolo urmează să vină, am hotărât să mai rămân prin preajmă și să testez această teorie. Viața mea este minunată zilele acestea, pentru că am nenumărate oportunități la orizont. Încep să îmi deschid aripile; sunt aproape nefolosite. Sper că îmi veți răspunde la această scrisoare dacă veți avea timp. Faptul că v-am scris-o a fost unul dintre punctele culminante ale vieții mele de până acum.

Vă mulțumesc pentru acest mijloc de comunicare cu o persoană pe care o respect foarte mult. Vă voi

mai scrie, dacă nu vă deranjează. Vă rog să mă anunțați dacă o pot face.

Cu respect,
Maggi

Dragă doctore Ackerman,

Tatăl meu a fost un alcoolic activ. Familia mea vorbea în șoaptă despre problema tatei cu băutura, dar numai mama vorbea cu el direct despre asta. Acel vorbit era, de obicei, ca un foc mocnit, până când erupea vulcanul. Țin minte că eram mică, aveam cam patru sau cinci ani. Masa de la bucătărie era galbenă — petreceam mult timp acolo, jucându-mă cu mâncarea. Mama pregătea cina și o punea pe masă în fiecare seară la aceeași oră. Eu și mama ne așezam la masă și îl așteptam pe tata — care se oprea la cârciumă în fiecare seară, în drum spre casă. Îl așteptam. Mâncarea se răcea. Încă îl mai așteptam. Când, în sfârșit, ajungea și tata acasă, venea la masă. Tăcerea mormântală făcea imposibil să înghit mâncarea rece. Așa că îmi vărsam laptele. Uitându-mă înapoi, cred că o făceam doar ca să destram tensiunea incredibilă din cameră. Tata își lăsa cina neatinsă, iar mama țipa la mine, în timp ce curăța laptele vărsat. Mi-am petrecut o mare parte din viață vărsând lapte în situații tensionate. M-am măritat cu un bărbat, nu alcoolic, dar exact ca tata. Îi place să alerge — din mai multe puncte de vedere. Am fost împreună timp de peste douăzeci de ani și am crescut șase copii. Continui să fiu atrasă de bărbați tăcuți, rezervați, distanți. Continui să văd posibilitatea și să mă gândesc că pot trăi cu posibilitatea în capul meu. Continui chiar și astăzi să mă străduiesc să rămân în realitatea pe care o văd, și nu în posibilitatea care s-ar putea materializa. Mă pricep din ce în ce mai bine să văd semnalele de alarmă din timp și învăț să ascult înțelepciunea pe care am acumulat-o. Dacă arată ca o

rață, măcăne ca o rață și merge ca o rață — sunt șanse *mari* să fie o rață.

Sper ca povestea mea să le fie de folos și altor femei. Pe mine mă ajută să o văd scrisă.

Nancy

Bună ziua, doctore Ackerman,

Tocmai am terminat de citit *Fiice perfecte* și voiam să vă salut. După o viață de tăcere, simt că vreau să vorbesc. Sunt entuziasmată. În sfârșit, cineva îmi înțelege viața. De aș putea să o înțeleg și eu...

Sunt fiica cea mai mare a doi părinți alcoolici. Am trei surori și doi frați. Când eram mică, simțeam întotdeauna că ceva este în neregulă, iar acel ceva părea să se învârtă în jurul sticlei de bere, care era omniprezentă. Nu îmi plăcea ce îi făcea tatălui meu; nu îmi plăcea cum o făcea pe mama să reacționeze la ea, dar cel mai mult nu îmi plăcea cum mă făcea pe mine să mă simt — în mare parte furioasă și derutată.

Aveam cincisprezece ani când prima criză majoră provocată de alcoolism ne-a lovit familia. Este prima despre care țin minte că a avut un impact considerabil asupra mea. Alcoolismul și depresia mamei mele au atins un punct în care ea a trebuit să fie internată într-un spital de boli mentale timp de trei luni. Însă la vremea aceea eu nu cunoșteam astfel de cuvinte. Tot ce știam eu era că mama era plecată, iar eu trebuia să preiau responsabilitățile familiei. Tata nu a învățat niciodată cum să își asume o responsabilitate sau cum să gestioneze situațiile de criză.

Cât timp a fost plecată mama, tata a depins mult de mine, iar eu eram la datorie. Am ținut familia unită. În prima săptămână după internarea mamei, fuseserăm preluați cu toții de diverse rude. Am auzit vorbindu-se despre centre de plasament, așa că am luat legătura cu tata și i-am spus că ar face bine să ne

aducă pe toți acasă, cât mai repede! În tot acest timp, le-am spus unor rude bine intenționate unde să se ducă. Acum puteam să îmi arunc furia pe care o simțeam față de sticlă asupra oamenilor acelora. Doamne, ce bine m-am simțit! Am devenit cunoscută drept domnișoara cu capsa pusă.

Deși mă țineam tare, a fost o perioadă extrem de dificilă pentru mine. Școala fusese întotdeauna refugiul meu și aveam note mari, dar în vremea aceea notele mi-au scăzut drastic. Am intrat la un liceu catolic, iar măicuța care se ocupa de consilierea copiilor m-a chemat la ea în birou, să mă certe pentru notele mici. Eram într-o stare foarte vulnerabilă în momentul acela, așa că i-am spus ce se întâmpla în viața mea. A spus: „Vai, nu am știut". Asta a fost tot; m-a trimis înapoi în clasă. Nu m-a consolat, nu m-a îmbrățișat, nu mi-a spus cuvinte care să mă încurajeze. Mă simțeam zdrobită, umilită și jenată. Îmi deschisesem sufletul pentru prima dată în fața cuiva și acea persoană mă făcuse să simt că ceea ce se întâmpla în viața mea nu era important. Acea experiență mi-a întărit convingerea că nu mă pot baza decât pe mine însămi pentru a trece peste situațiile dureroase din viață. Tata era prea slab să le poată face față, mama nu era prezentă, iar profesorilor pur și simplu nu le păsa.

Nu am mai vorbit despre alcoolismul familiei mele timp de șaptesprezece ani — până când am intrat pe ușa sălii unde se ținea o ședință a grupului Copiilor Adulți ai Alcoolicilor Al-Anon. Acolo am aflat că, atunci când simțeam că ceva este în neregulă cu mine, aveam dreptate. Și eu eram afectată de alcoolism. Era o boală, o boală de familie. M-am aruncat în brațele acestui program, citind toate cărțile pe care le-am putut găsi despre înțelegerea alcoolismului. Îmi aduc aminte că am citit o carte de Claudia Black, în care apărea sloganul „Nu vorbi, nu avea încredere și nu

simți“. Ea spunea că familiile afectate de alcoolism au anumite reguli; de fapt, nu sunt doar reguli, sunt legi. Pe măsură ce citeam acele cuvinte, mi-am adus aminte de experiența mea de la școală, de când aveam cincisprezece ani. Sunt, într-adevăr, legi stricte, dar eu eram hotărâtă să îmi schimb modul de viață. Intrarea mea în grupul ACOA a reprezentat începutul unei călătorii extraordinare. Le voi fi veșnic recunoscătoare tuturor celor care au avut curajul să facă acei primi pași în a ne ajuta să învățăm cum să rupem tăcerea.

Dumneavoastră m-ați ajutat și am vrut să vă spun lucrul acesta.

Vă mulțumesc,
Barb

Doctore Ackerman,

Am asistat la una dintre conferințele dumneavoastră despre *Fiice perfecte*, acum câteva săptămâni, la recomandarea lui Beverly, terapeuta mea. Ea mi-a sugerat să vă scriu această scrisoare.

Mi-a plăcut prelegerea dumneavoastră și am simțit că vorbeați direct cu mine. Fac terapie doar de câteva luni, așa că toate acestea sunt relativ noi pentru mine, dar extrem de fascinante și de personale. Am cumpărat cartea dumneavoastră și am citit-o imediat. Iar prin ea simțeam că vă adresați direct mie. În plus, am descoperit la mine multe trăsături ale unui copil adult al unui alcoolic, despre care nici nu mi-am dat seama că aveau vreo legătură cu felul în care am fost crescută.

Tata era alcoolic, iar mama a fost foarte bolnavă, de când m-am născut eu și până a murit, când aveam șaisprezece ani. Bineînțeles că după aceea alcoolismul tatălui meu s-a intensificat, până când s-a lăsat de băut și s-a recăsătorit (la vremea aceea, eu eram măritată de șase luni). Beverly m-a ajutat să îmi dau

seama că am fost neglijată în copilărie, din cauza alcoolismului său și a bolii mamei mele. Prin urmare, am recurs la mâncare ca tovarăș și alinare permanentă și am ajuns să mănânc compulsiv, în exces. Nu am știut niciodată de ce eram obsedată de mâncare și nu îmi puteam asocia obiceiurile alimentare cu o stare anume etc. Acum înțeleg. În plus, citind cartea dumneavoastră, am descoperit că sunt codependentă și că dau dovadă de toate caracteristicile pe care le menționați pentru fiica unui tată alcoolic, dar și a unei mame alcoolice. Așa cum m-a ajutat Beverly să înțeleg, deși numai tata bea, ambii părinți erau ca niște alcoolici, deoarece mama nu putea avea grijă de ea însăși — cu atât mai puțin de mine!

Doctore Ackerman, vă mulțumesc că v-ați aplecat asupra acestui subiect, scriind cărți și ținând prelegeri pe această temă. Mi-ați deschis ochii asupra cauzelor pentru care eu sunt așa cum sunt și m-ați ajutat să înțeleg mai bine cine sunt și de unde vin, dar și unde vreau să ajung! Am mult de lucrat la „mine", dar învăț să mă iubesc singură, iar cu ajutorul lui Dumnezeu și al informațiilor pe care mi le-ați furnizat voi deveni o persoană sănătoasă din punct de vedere fizic și mental.

Grace Ann

Dragă doctore Ackerman,

Voiam să vă anunț că mi-au mai rămas de citit doar câteva pagini din cartea dumneavoastră și că m-a ajutat să îmi analizez multe dintre sentimente. Sunt convinsă că mai am un drum lung de parcurs, dar știu că ce a fost mai rău a rămas în urmă. Îmi dădusem și eu seama de multe dintre lucrurile pe care le-ați subliniat dumneavoastră, dar nu înțelegeam ce legătură au cu situația în care am fost, cea în care mă aflu acum și cea către care mă îndrept.

Știu că sunteți extrem de ocupat, dar am o singură întrebare. (Bine, poate două.) Voi înțelege dacă nu îmi puteți răspunde, dar tot trebuie să vă întreb. Citind cartea dumneavoastră, mi-am dat seama că, printre altele, mă lupt pentru control într-o relație în care mă simt oarecum dominată, care este nesănătoasă în momentul acesta (de fapt, a fost întotdeauna nesănătoasă; sper ca, la un moment dat, să devină una sănătoasă), cu un bărbat care reprezintă un mare risc. Este posibil ca relația să poată fi salvată, mai ales din moment ce îmi dau seama că mai am o cale lungă până la vindecare, de acum înainte? Este posibil să mă vindec pe deplin și să devin persoana care vreau să fiu și știu că pot să fiu, în relația menționată?

Sper ca, într-o zi, să îmi puteți da un autograf pe exemplarul meu din *Fiice perfecte*.

Vă mulțumesc din nou pentru timpul oferit și pentru informațiile neprețuite din cartea dumneavoastră, care m-a ajutat să aflu mai multe despre mine în forma din trecut, din prezent și din viitor.

Cu stimă,
Autumn

Doctore Ackerman:

Am ascultat înregistrarea prelegerii dumneavoastră despre *Fiice perfecte* săptămâna aceasta, pentru a încerca să reiau legătura cu realitatea problemelor mele și cu originea acestora. Mă încadram atât de bine în descrierile pe care le ofereați pentru fiica unui tată alcoolic. Atunci când am citit *Fiice perfecte* pentru prima dată, cu mult înainte să încep recuperarea, mi-am dat seama că v-ați întâlnit cu mine, prin interviurile dumneavoastră cu femei de pe tot cuprinsul țării. Pentru mine, atunci a început legătura, deși nu vă cunoscusem niciodată. Povesteați lumii despre mine în cartea

dumneavoastră și deodată nu m-am mai simțit atât de singură, deoarece secretele erau deja scoase la lumină.

O parte din mine dorea să îi împrumute cartea mamei, dar ea nu era deschisă la ideea că problemele mele personale puteau avea vreo legătură cu ea. Trebuia să îmi ascund durerea față de ea, iar singurul mod prin care puteam face asta erau drogurile și alcoolul. Psihologii erau puși doar la dispoziția celor cu adevărat nebuni, în orășelul meu. În plus, dacă se afla în comunitate că eu nu funcționam normal, mama m-ar fi abuzat și mai rău. Nu aveam cu cine să vorbesc despre cine sunt eu, așa că trăiam în sinea mea și mi-am creat o lume interioară, care mă ajuta să îmi păstrez durerea închisă etanș.

Terapia a fost foarte derutantă pentru mine. Dacă am încredere în lumea mea interioară și țin totul în mine, voi ajunge, în cele din urmă, la secția de psihiatrie. Dar atunci când îmi exprim gândurile și sentimentele, îmi este foarte frică. Sunt vulnerabilă. Mă întreb cine urmează să mă rănească. Aproape fiecare femeie din viața mea devine mama mea insensibilă/codependentă; aproape fiecare bărbat devine figura mea paternă.

Săptămâna aceasta am mers printr-o ceață atât de densă, încât nu am încredere decât în calea pe care am urmat-o prin pădurile din lumea mea interioară. Acolo fug de copacii ostili din *Vrăjitorul din Oz*. Mă odihnesc lângă corpul unui urs ce hibernează. Dârdâi sub ploaia rece și merg desculță pe poteca noroioasă. Și mă gândesc cât de minunat ar fi să retrăiesc astăzi copilăria pe care o vreau. Îmi doresc să fiu fiica unor părinți care mă iubesc necondiționat, pentru că aleg să facă asta. Sper să mă recuperez.

Cu stimă,
Lois

Dragă doctore Ackerman,

Din cauza faptului că am crescut cu un tată abuziv și alcoolic, am ajuns să fiu o persoană vulnerabilă și care cerșește afecțiune. Bănuiesc că a fost evident încă de la început. Doar că nu am putut niciodată să recunosc sau să accept asta.

Când eram mică — aveam mai puțin de zece ani —, cred că îmi doream aprobarea și dragostea tatălui meu. Dar după vârsta de zece–unsprezece ani, am început să îmi dau seama cât de groaznic era tata. Am înțeles că bea prea mult, iar prietenii mei au început să observe și să facă remarci. Mă simțeam umilită, stânjenită și rușinată. Mi-am dat seama și că toate certurile dintre părinții mei erau din vina lui. Nu voiam să am nimic de-a face cu el sau cu familia mea bolnavă. Plecam de acasă și mă prefăceam că nu erau familia mea, dar, de fapt, îmi controlau viața.

Uitându-mă înapoi, îmi dau seama cât timp și câtă energie foloseam visând cu ochii deschiși și imaginându-mi că eram salvată, acceptată și iubită. Nu îmi doream aprobare (eram foarte competentă și aveam multe realizări) atât cât îmi doream să fiu iubită și voiam să cred că pot fi iubită de un bărbat ca fiică. Îmi doream un tată atât de mult, încât mă consuma. Tânjeam după dragostea aceea paternă și după sentimentul de siguranță și protecție.

În cele din urmă, am obosit — m-am săturat de viață, de presiunea și stresul de a fi perfectă și de a avea grijă de toată lumea. Eram sătulă de faptul că trebuia să îi salvez pe mama, pe frații și pe sora mea de abuzuri. Îmi doream să aibă cineva grijă de mine și voiam să fiu salvată. Voiam să îmi demonstreze cineva că îi pasă de mine. Totul era atât de confuz.

În decursul anilor de facultate, această dorință de dragoste din partea unui tată nu a dispărut deloc și s-a amestecat cu celelalte nevoi de a fi salvată. Toate aceste sentimente și gânduri erau înlăuntrul meu.

Nevoia de afecțiune m-a făcut să fiu vulnerabilă și oarbă.

Apoi a apărut un bărbat care pretindea că îmi poate satisface toate aceste nevoi. Am devenit un copil, de parcă o parte din mine retrăia acea durere și frică din copilărie și căuta să fie salvată de ea. Am permis fanteziilor mele din copilărie de a avea un tată iubitor să îmi controleze viața de adult. Mă consideram neajutorată. El m-a convins că sunt neajutorată și că am nevoie de el, ceea ce nu i-a fost greu să facă. Ceva din mine a devenit copil — dornic de afecțiune, incapabil să ia propriile decizii, temător și dornic de a fi salvat.

M-am lăsat controlată de el din cauză că voiam ca durerea și sentimentul de gol interior să dispară. Îmi doresc să fi știut că, fiind controlată de altcineva, deveneam mai puțin eu însămi, și nu mai mult. Durerea și singurătatea mi s-au intensificat. Chiar știam cum să am grijă de mine și să iau decizii, dar eram obosită. Până să îmi dau seama, mă aflam într-o situație îngrozitoare, din care nu am reușit să ies timp de multă vreme. A fost un coșmar.

Știu că unii oameni pot fi demni de încredere, dar știu și că alții caută persoane pe care să le rănească și să le folosească. Motivele pentru care se comportă așa nu sunt problema sau preocuparea mea; eu trebuie doar să am grijă de mine.

Cred că vreau să avertizez alte femei să nu facă aceleași greșeli, lăsând ca nevoile și vulnerabilitatea lor să le controleze deciziile. Din păcate, eu nu mi-am dat seama că se întâmplă acest lucru decât prea târziu. Îmi doresc să fi știut că mi se poate întâmpla chiar și *mie*. Mi-ar fi fost de folos și câțiva prieteni apropiați, care să știe ce se întâmplă în viața mea. Aceștia ar fi putut vedea lucrurile mai clar și m-ar fi putut avertiza, dar eu nu știam cum să îmi fac prieteni buni, de încredere. Izolarea în care mă aflam

ajuta această persoană să mă folosească, să mă abuzeze și să mă țină sub controlul său.

Îmi doresc să fi știut atunci ce știu acum. Dar ceea ce știu este că mi-a fost de un real ajutor cartea dumneavoastră. Vă mulțumesc pentru că ați scris-o și pentru că mi-ați citit scrisoarea.

Cu drag,
Joann

Dragă doctore Ackerman,

Nu sunt sigură de ce vă scriu. Nu caut răspunsuri. Cred că voiam doar să scriu cuiva care mă înțelege. Sper că nu vă deranjează. Nu mi-am dat niciodată seama că tatăl meu alcoolic mă controlează. Credeam că eu sunt „norocoasa“ din familie, care a scăpat de furia lui. Nimeni nu putea distruge legătura pe care o aveam cu tata. Eram derutată și temătoare uneori, când îl vedeam bătând-o pe mama, dar știam că nu trebuie să îl enervez, așa că mie îmi demonstra dragostea de care nu putea da dovadă față de ea.

Copilăria mea a inclus multe momente haotice. Am văzut-o pe mama pe podeaua din bucătărie, inconștientă, în urma unui pumn primit de la tata. Pe mine nu m-a lovit niciodată, dar în curând a venit rândul meu să simt forța loviturilor, din partea mamei și a celor doi frați mai mari. Deși eram copil pe vremea aceea, aveam intuiția de a mă proteja de ei, împrietenindu-mă cu tatăl meu alcoolic. El avea grijă de mine atunci când ei nu își puteau dovedi dragostea față de mine. Relația tată–fiică pe care o aveam cu el era foarte specială și mă consolam învățând din simplitatea dragostei sale adevărate.

Eu și tata am practicat schi împreună timp de ani de zile. Concuram în competiții tată–fiică de-a lungul și de-a latul țării, câștigând și făcând colecție de cupe și medalii. Mie îmi plăcea schiul, pentru că îl aveam pe tata alături, ca partener, observându-mă cum îmi

îmbunătățesc tehnica și putându-mă învăța unele noi. Dacă se întâmpla să cad pe un circuit, era acolo să mă ridice și să mă scuture de zăpadă, spunându-mi mereu să nu renunț. Mă sprijinea foarte mult. Astăzi este greu de crezut că era, probabil, un alcoolic în toată puterea cuvântului la momentul respectiv și nu era în stare să relaționeze cu adulții din viața lui. Știu că astăzi sunt defensivă atunci când vorbesc despre tata, dar el a fost singura persoană din familia mea care m-a cunoscut și m-a iubit cu adevărat.

Prima dată când am băut a fost cu tata, la vârsta de cinci sau șase ani, sorbind din sticlele pe care i le aduceam de la frigider în fiecare seară. Asta făcea parte din rutină: bere și biscuiți sărați pentru tatăl meu beat, înainte de cină. Am început să beau mai mult în adolescență, deoarece nu puteam face față stresului de a vedea sănătatea tatălui meu alcoolic degradându-se. L-am observat transformându-se într-un vagabond, un om fără alt scop în afară de acela de a consuma alcool și a hoinări prin oraș în haine zdrențuite. Aveam șaptesprezece ani când a murit. Nici în acea etapă a vieții mele nu îmi puteam gestiona durerea, așa că soluția mea a fost să consum și mai mult alcool. Nu am vrut niciodată ca asta să devină o „problemă“, dar a devenit.

Mă întreb încontinuu cine sunt, dacă sunt bine și încerc permanent să îmi accept punctele forte și slăbiciunile. Îmi dau seama că uneori caut aprobarea bărbaților din viața mea mai mult decât pe cea a femeilor. Am o vale de coborâșuri și un munte de urcușuri. Medicamentele mă ajută, dar nu într-atât încât să îmi ofere libertatea deplină de a fi persoana care vreau să fiu. Nu pot fi un manechin superb sau o directoare care câștigă o grămadă de bani. Sunt o alcoolică în recuperare, care trăiește prin intermediul altcuiva, care vede lumea prin ochii unui „aspirant“.

Este interesantă viața cu dublul diagnostic de

„alcoolism“ și „tulburare bipolară“. M-am opus multă vreme unei astfel de etichetări, în parte pentru că nici eu nu voiam să cred că sunt vreunul dintre aceste lucruri. Dar a venit o zi când am recăzut, după șase ani de abstinență, și am simțit nebunia ambelor boli. Demența mea s-a transformat în furie față de Dumnezeu. Niciun instrument de vindecare pe care simțeam că îl pot folosi în după-amiaza aceea nu îmi putea stăpâni gândurile irațională. Pur și simplu, îmi uram viața. Mă simt norocoasă că nu am murit în ziua aceea, știind ce știu astăzi ca un copil adult al unui alcoolic, în curs de recuperare.

Viața mea ca fiică a unui alcoolic a fost un imens secret. Nu am dezvăluit niciodată prietenilor sau profesorilor ceea ce se întâmpla în casa mea în mod regulat, haosul acela de neînchipuit. Eu trăiam două vieți. Acasă eram ca un soldat în război. La școală eram o fetiță neastâmpărată, care își cumpăra timp într-un refugiu unde nu o întreba nimeni ce se întâmplă acasă. Dar, pe măsură ce războaiele continuau, am început să îmi doresc ca profesorilor să le pese puțin mai mult. Deși aveam note mari, comportamentul meu din clasă era de necontrolat. Am petrecut multe după-amiezi în dulapuri de haine sau pe hol, singură, întrebându-mă ce se va întâmpla între părinții mei în noaptea aceea. Oare tata se va întoarce din nou beat acasă? Oare mama îl va cicăli și va provoca o ceartă? De partea cui voi fi? Viața era extrem de complicată. Nu am înțeles-o nici măcar o clipă. Păream să mă înțeleg numai cu tata. De ce nu mă simțeam în siguranță cu mama? Simțeam că mama și cei doi frați ai mei mă urau. Așa că eu și tata am plăsmuit o copilărie pentru mine, care se alcătuia din schi, jucat softball, străbătut trasee montane, mers la plajă, tabere de baschet, plimbări lungi cu mașina decapotabilă, urmărit meciuri și mâncat în oraș. Toată distrugerea provocată de războaiele domestice

era dată deoparte atunci când ieșeam împreună pe ușa casei. Mama turba de gelozie văzându-ne că plecăm în fiecare zi; ea nu a primit niciodată atenție pozitivă din partea tatei. Îmbrățișări sau săruturi, tandrețe sau dragoste. Doar promisiuni încălcate și durere fizică.

Frații mei se simțeau abandonați de tatăl lor; nu eram foarte bine văzută de ei. Atunci când nu eram cu tata sau la școală, eram ținta răutăților și furiei lor. Mama vedea vânătăile și zgârieturile de pe corpul meu, dar părea să creadă că le meritam. Atunci când fratele meu mi-a rupt mâna în timpul unei astfel de bătăi obișnuite, a țipat la mine și a amânat ore întregi să mă ducă la spital.

Pâna la vârsta de aproximativ șapte ani, învățasem să devin băiețoasă și dură, ca să mă pot proteja. De asemenea, aveam o familie imaginară în mintea mea, pe care am păstrat-o secretă ani de zile. Această familie mă încuraja să cânt melodii din musicalul *Annie* (aveam părul roșcat-aprins) în curtea din fața casei, în speranța că voi fi „descoperită“ și voi apărea în filme. Îmi doream și să ajung la Jocurile Olimpice, ca schior, iar membrii familiei mele imaginare mă ovaționau la fiecare cursă pe pârtie, indiferent dacă pierdeam sau câștigam. Această lume imaginară m-a ajutat să mă izolez și să supraviețuiesc, păstrând secretul.

Părinții mei au divorțat, în cele din urmă. Aveam nouă ani și, fără vreo altă explicație în afară de „nu te-a vrut“, am rămas să locuiesc cu mama și cu frații mei. Războaiele au continuat, dar tata nu mai era acolo să mă protejeze. Comportamentul meu de la școală s-a înrăutățit, iar profesorii au început, în sfârșit, să analizeze mediul meu familial. Nu au găsit nimic mai mult decât tristețea normală din cazul unui divorț; au compătimit-o pe mama. Îmi doream din tot sufletul să le spun adevărul despre familia mea, dar

mi-am menținut loialitatea, așa cum fusesem învățată. Până la urmă, copilăria mi-a scăpat printre degete.

Atunci când crești într-un cămin abuziv, nu te simți niciodată în siguranță. Obișnuiam să mă cațăr într-un copac uriaș din fața curții, doar ca să scap de toată lumea, atunci când se isca o ceartă sau un scandal. De obicei, nu venea nimeni după mine, așa că puteam plânge în secret dacă simțeam nevoia. Stăteam proptită între crengile copacului ore întregi, numărând mașinile care treceau pe stradă, cântând cântecele, cioplind câte o ramură cu briceagul, până când ieșea mama și striga la mine să cobor „în secunda asta!“. Uneori o făceam, alteori nu. De obicei, luam decizia în funcție de tonul vocii ei.

În ciuda problemelor de familie și a atitudinii negative pe care o aduceam cu mine la școală, gradul de reziliență de care dădeam dovadă în fiecare zi era remarcabil. Luam note bune. În fiecare semestru excelam la câte un sport și făceam parte din cluburi extrașcolare. Îmi petreceam weekendurile și verile cu prieteni care aveau obiective bine stabilite. Desigur că experimentam cu drogurile și alcoolul, dar am avut norocul să nu intru în belele în anii în care făceam acele lucruri. Îmi mai vărsam amarul, dar fără a divulga secretele de familie, așa că prietenii mei habar nu aveau că tata era un alcoolic cronic.

Nu știau nici de conflictele pe care le aveam cu mama mea codependentă. Prietenilor mei le plăcea de ea, pentru că era „de treabă“. Evident că mama juca teatru foarte bine în fața lor. Am păstrat amândouă secretul. Așadar, privindu-mi viața din punctul de vedere al unui profesor sau al unui antrenor, și eu aș vedea viața lui Shelley ca pe una destul de stabilă. De fapt, simțeam că mă străduiesc din răsputeri să mă mențin pe linia de plutire. Munceam din greu pentru toate sarcinile mele, pentru a le atrage atenția părinților; tot ceea ce realizam era pentru ei. Nu mi-a

luat mult timp să pierd controlul, după ce am plecat la facultate, ca să fiu pe cont propriu.

Am absolvit liceul fără să fiu admisă la vreo facultate în semestrul următor. De ce? Nu mă înscrisesem la nicio facultate. Nimeni nu pusese vreodată bani deoparte pentru viitorul meu. În plus, abia am reușit să termin clasa a douăsprezecea. Nu știam cum să deplâng moartea recentă a tatălui și a fratelui meu mai mare. Mi-am ascuns durerea și am fost „puternică pentru mama". Asta era regula în casa noastră. Mă uit înapoi la anul acela și sunt extrem de furioasă pe familia și profesorii mei, pentru că nu au avut mai multă grijă de mine. De ce nu și-au dat seama că jucam într-un film de groază regizat de Dumnezeu și de mama mea? Sufeream de o depresie gravă și nimănui nu părea să îi pese. Toate privirile erau îndreptate asupra mamei și a felului cum gestiona ea moartea fiului său. Am apreciat asta. Părinții mei divorțaseră cu mulți ani înainte de moartea tatălui meu, așa că nu era foarte marcată de decesul lui. Grija mea principală a devenit atunci mama, pentru că nu credeam că poate avea grijă de ea însăși. Nu voiam să o pierd și pe ea. Am sacrificat o mare parte din tinerețea mea având grijă de mama, și nu de mine. Aș fi avut nevoie să citesc *Fiice perfecte* în anul acela, 1981.

Vă mulțumesc că ați scris-o.

Cu stimă,
Shelley

Bună ziua,

Am luat parte la unul dintre seminarele dumneavoastră, acum câțiva ani. Munca dumneavoastră mă tulbură întotdeauna. Petrec zile întregi procesând ceea ce am aflat.

Sunt fiica adultă a unui tată alcoolic. Sunt, de asemenea, supraviețuitoarea unui incest, o alcoolică,

codependentă, dependentă de droguri, de sex și de muncă, în curs de recuperare. M-am vindecat de anorexie și cheltuire compulsivă. Am fost măritată de trei ori și am mai avut două alte relații pe termen lung cu bărbați, toate nesănătoase. Am treizeci și șapte de ani, sunt mama a doi copii și asistentă socială pentru persoanele cu dizabilități.

Acum, că am spus toate acestea, ceea ce mă întristează cel mai tare la mine este vina pe care încă o resimt ori de câte ori îmi fac timp pentru mine și modul aproape compulsiv în care simt că trebuie să lucrez cu propria persoană. Doamne, am nevoie de o pauză!

Dacă doriți, mi-ar face plăcere să corespondăm. Mi-a plăcut întotdeauna munca dumneavoastră, dar am și urât-o. Vă rog să înțelegeți aceste cuvinte așa cum au fost scrise, cu umor.

Cu respect,
Kelly

Dragă doctore Ackerman,

Mă numesc Christina. Am citit cartea dumneavoastră *Fiice perfecte*. Fac rar astfel de lucruri, dar am simțit nevoia să vă scriu și să vă mulțumesc pentru că ați scris această carte. O voi păstra și o voi reciti de mai multe ori, pentru a-mi putea continua recuperarea. Am douăzeci și patru de ani și sunt singură. Mama și tata erau amândoi alcoolici. Tata a divorțat de mama pe când aveam trei ani. Nu a mai băut până acum un an. Mama nu a făcut parte din viața mea și a murit când aveam eu șaisprezece ani. Până să încep terapia cu un consilier, acum șase luni, nu știam ce este în neregulă cu mine. Mă simțeam pierdută, singură, sătulă să mă străduiesc atât de tare în relații și să mă întreb de ce mă simt, în continuare, la fel de singură.

Tata a fost salvatorul meu. Nu vorbea niciodată

despre alcoolismul lui, eu am auzit despre asta de la alții. Mama era întotdeauna de vină. Acum, la cincizeci și opt de ani, după ce se lăsase de mai bine de douăzeci de ani, s-a apucat din nou. Am avut impresia că mi se prăbușește lumea în cap. Nu îmi aminteam ca el să fi fost vreodată beat, ci numai mama. Am ajuns să descopăr, în cursul procesului de vindecare, că nu am relația tată–fiică pe care credeam că o am cu el. Acum o văd în mod realist, nu așa cum o vedeam atunci când eram mică. Oricum, mi-am schimbat perspectiva asupra lucrurilor. Acum trei sau patru ani, mi-am dat seama că eram furioasă pe tata și mă întrebam de ce. La noi în casă nu se mai găsea alcool de când aveam eu patru ani până m-am mutat, la nouăsprezece ani. Este îngrozitor, să știți — tata s-a lăsat de băut timp de nouă săptămâni după ultima recădere. Dar s-a apucat din nou și nu s-a mai dus la serviciu de patru zile. (Are propria lui afacere.) M-a sunat prietena lui și mi-a spus. I-am răspuns: „Și eu ce vrei să fac în privința asta? Nu îl pot salva sau supraveghea. Îl iubesc, e tatăl meu, dar acum am de gând să am grijă de Christina, ceea ce nu am mai făcut de douăzeci și patru de ani, de când mă aflu pe pământul acesta“. Cartea dumneavoastră m-a inspirat. Este înfricoșător, trist, dar și o ușurare. Însă nu sunt în faza de negare — nu poți fi dacă vrei cu adevărat o schimbare. Nu am avut niciodată un prieten stabil. Mi-am dorit dintotdeauna o relație serioasă, sănătoasă, cu un bărbat și mă întrebam mereu de ce nu am una. Mă agăț de bărbați care sunt indisponibili într-un fel sau altul și îi resping pe cei care sunt pregătiți să mă cunoască pe mine cu adevărat. Înainte să se întâmple asta, îmi pierd interesul, și acesta este încă un lucru pe care aș vrea să îl schimb.

Știu că pot face asta. Sunt încă tânără, singură, atrăgătoare, nu am copii și sunt pregătită să înfrunt

lumea. Mă simt atât de bine acum, când știu că m-am simțit izolată și pierdută atâta timp. Acum știu de ce. Abia aștept să mă pot schimba. Vreau să mă reîntorc la școală, la un moment dat. Mi-ar plăcea să consiliez copii sau să țin discursuri, orice de felul acesta. Aș vrea să consiliez copii înainte ca tiparele groaznice să devină obișnuință — să împiedic obiceiurile înainte ca ei să devină copiii adulți ai unor alcoolici.

Din nou mulțumesc, mulțumesc și mulțumesc!

Cu respect,
Christina

---

[1] Adult Children of Alcoholics (Copiii Adulți ai Alcoolicilor). (*N. tr.*)

Reflecții

Dacă există o carte pe care ai vrea neapărat să o citești, dar nu a fost scrisă încă, atunci trebuie să o scrii tu.

TONI MORRISON

Îmi pun sufletul pe tavă atunci când scriu.

JONI MITCHELL

Viața seamănă cu un roman mult mai des decât seamănă romanele cu viața.

GEORGE SAND

Mai bine să scrii pentru tine și să nu ai un public decât să scrii pentru public și să nu îți aparții.

CYRIL CONNOLLY

Scriu pentru mine și pentru străini. La străini, dragi Cititori, mă gândesc abia după ce scriu.

GERTRUDE STEIN

Capitolul 2
Fată de casă: Fiice în familii de alcoolici

A fost odată ca niciodată o fetiță care trăia în regatul copilăriei. Era cunoscută drept „prințesa“. Regatul ei era la fel ca toate celelalte regate sau cel puțin așa i se spunea, iar ea își dorea să creadă acest lucru. Însă adeseori îi era greu să înțeleagă mesajele regale, cărora nu le găsea întotdeauna sensul. Oare era ceva în neregulă cu ea? Poate că nu era la fel ca toate celelalte fete. De ce nu putea să înțeleagă ceea ce vedea și auzea? Voia să creadă că ea și regatul ei erau perfecți. La urma urmei, ea era prințesa.

„Știu“, se gândi ea, „voi face ca totul să fie în ordine și perfect pentru toată lumea, iar atunci nu se va mai putea întâmpla nimic rău“. Așa că prințesa și-a petrecut copilăria făcând ca toate lucrurile rele din regatul ei să pară a fi în regulă.

Această sarcină nu era ușoară pentru ea, dar nu se plânse niciodată. De altfel, cui i se putea plânge? Ea era prințesa și protectoarea regatului. Atunci când le punea întrebări membrilor familiei regale, i se răspundea: „Despre ce vorbești?“ sau „Nu-ți face griji pentru astfel de lucruri. Fetițele trebuie să fie fericite“. Ei bine, dacă asta trebuia să facă fetițele, atunci și ea avea de gând să se conformeze. Avea să le arate tuturor că ea o putea face mai bine decât oricine altcineva și că va fi cea mai bună prințesă din lume.

Indiferent cât de mult se străduia, mesajele regale erau încă neclare și soseau fără încetare, mai ales cele pe care le primea din partea părinților săi: regele și regina. Vedeți voi, regele și regina nu se înțelegeau foarte bine. În afara castelului și în prezența supușilor, regele și regina se

prefăceau că sunt cel mai frumos cuplu regal din împărăție.

Totuși, regele nu era întotdeauna perfect. De fapt, o mare parte din comportamentul lui o zăpăcea pe prințesă, pentru că era un rege derutant. Uneori, toată lumea din regat îl iubea, iar alteori, mai ales atunci când bea vin, toată lumea se ascundea de el. Uneori, se purta diferit chiar și cu prințesa. În unele zile îi spunea că o iubește, iar în altele o înspăimânta.

„Ei bine", se gândi ea, „probabil că asta fac regii". Mai mult decât atât, nimeni nu spunea nimic rău despre el. Era aproape ca un împărat, iar nimeni nu voia să îi spună adevărul despre noile lui haine.

„Știu", își zise fetița, „îi voi spune reginei despre rege. Cu siguranță mă va înțelege și mă va ajuta". Dar, ce păcat, nici regina nu vedea lucrurile clar. Și ea învățase să se prefacă. La urma urmei, și ea fusese o prințesă cândva. Singurul lucru pe care i l-a spus fiicei sale a fost: „Viața este grea în regat. Să nu îi spui nimic regelui și nici supușilor lui despre faptul că bea vin, și oricum, într-o bună zi tu vei găsi un prinț care te va duce departe de toate acestea".

Acum, mai derutată ca oricând, prințesei îi veni altă idee care să o ajute să înțeleagă regatul copilăriei sale. A hotărât că motivul real pentru care lucrurile păreau diferite, deși nu erau, era pentru că ea trăia într-un regat *fermecat*.

„Asta e", se gândi ea. „Totul este o iluzie. Nimic nu se întâmplă cu adevărat, iar dacă nu se întâmplă cu adevărat, înseamnă că toate acestea vor dispărea. Ce să dispară? Păi, lucrurile care nu există cu adevărat."

Curând, prințesa începu să se simtă mai bine, deoarece începu să gândească precum toți ceilalți din regat. Acum se înțelegea mai bine până și cu regina. Învăță jocul fermecat și deveni o parte a regatului interior

codependent.

Deși prințesa era mai isteață decât alți oameni din regat, ea nu putea să le permită celorlalți să își dea seama ce știe. Deveni foarte bună la jocurile fermecate și își ținu sentimentele îngropate într-un loc secret. Ascunzătoarea era atât de bună și de tainică, încât în scurt timp până și prințesa uită unde se afla și ce conținea ea.

Anii trecură în regat, iar fata deveni expertă în rolul ei regal de „prințesă perfectă". Încă existau decrete regale contradictorii peste tot, dar ea le ținea în inima sa, întrebându-se mereu ce voiau de fapt să spună și cine era ea cu adevărat.

Ce s-a întâmplat cu fetița din regat? A crescut și a devenit femeie.

> Nu aveam voie să plâng când eram mică. Era un zgomot pe care tata nu voia să îl audă. Îmi spunea să îmi înghit lacrimile, altfel îmi va da el un motiv să plâng. Îmi era frică de el, așa că mă abțineam cât puteam. Nu îmi permiteam să îmi fie teamă, când eram mică, așa că transformam teama în altceva. Mă duceam în camera mea și îmi imaginam că sunt o prințesă care trăiește într-un castel și totul este bine. Acum, când îmi aduc aminte cum a fost copilăria mea, simt temerile, simt tristețe, simt durere și furie.
>
> Din moment ce am crescut într-o familie disfuncțională, în care ambii părinți erau alcoolici, țipetele, zbieretele, certurile și disputele mi se păreau normale. Asta era pentru mine normalitate. Îmi era ușor să neg problemele, deoarece trăiam cu iluzia că același lucru se întâmpla în casele tuturor. Așa reușeam să supraviețuiesc.
>
> Mă mai duceam acasă la câte o prietenă și vedeam diferențele între felul lor de a fi și ceea ce se întâmpla la mine în casă. Plecam spunând: „Eh, lucrurile stau la fel ca la mine acasă. Doar că nu fac asta atunci când sunt oameni prin preajmă".

Mama obișnuia să bea. Mă întorceam de la școală și o găseam inconștientă. Eu îmi spuneam că doarme, și așa negam faptul că mama era alcoolică. Sau dacă veneam acasă cu o prietenă și o găseam bând, făceam glume pe tema asta. Spuneam că este ora de cocktailuri și nu e nimic în neregulă. Mi-a luat ani de zile să accept faptul că mama era alcoolică.

Nu mi-am dat seama cât de mult mi-a afectat viața și nici măcar dacă m-a afectat în vreun fel. Dacă mama îmi spunea că nu deranjează pe nimeni faptul că ea bea, eu o credeam. Abia acum câteva luni — deoarece nu îmi puteam explica depresiile prin care trecusem în ultimii șase ani sau nu reușeam să ajung la ședințele de terapie pentru că îmi lipsea voința de a mă duce — mi-am dat seama că ceva este cu adevărat în neregulă cu mine. Din moment ce nu puteam fi constantă în munca mea sau în lucrurile pe care voiam să le fac pentru copiii mei, mi-am dat seama că aveam o problemă. Dar abia atunci când m-am trezit într-o dimineață dorindu-mi să mor pe dinăuntru, pentru că moartea era mai suportabilă decât durerea, am căutat ajutor.

Donna

Povestea Donnei sau povestea prințesei și a regatului său vă aduce aminte de dumneavoastră sau copilăria dumneavoastră? Dacă da, atunci ați putea fi una dintre milioanele de femei care au fost crescute într-o familie alcoolică sau cu un alt tip de disfuncție. Deși poate că vă simțiți unică sau izolată din punctul de vedere al experiențelor din copilărie, nu sunteți singură. De fapt, peste 22 de milioane de adulți din Statele Unite au fost crescuți de unul sau doi părinți alcoolici.

Cei dintre dumneavoastră care știu despre mișcarea pentru copiii alcoolicilor din Statele Unite cunosc faptul că astăzi copiii alcoolicilor care au devenit adulți sunt

cunoscuți drept „copii adulți ai alcoolicilor“ sau „copii adulți“, pe scurt. Femeile care au fost crescute în familii de alcoolici sunt numite „fiice adulte“ și reprezintă tema centrală a acestei cărți. Dacă nu cunoașteți numele acestei mișcări, dar ați trăit experiența de a avea un părinte alcoolic, bine ați venit.

Mișcarea pentru copiii adulți are legătură cu două procese: dezvoltarea și vindecarea. Dezvoltarea depinde de înțelegerea, acceptarea și clarificarea experiențelor din copilăria dumneavoastră. Vindecarea vă permite să treceți peste experiențele din copilărie și să deveniți tipul de femeie adultă care ați vrea să fiți. Deși poate că ați avut o copilărie negativă, vă puteți vindeca și puteți avea o viață de adult sănătoasă și pozitivă.

Vă identificați cu numeroșii copii adulți care au devenit parte a acestei mișcări? De exemplu:

- În copilărie și adolescență, simțeați în sinea dumneavoastră că sunteți altfel decât celelalte fete? Vă mai simțiți diferită și astăzi, ca adult?
- Sunteți tipul de fiică adultă care are multe probleme nerezolvate din copilărie?
- Simțiți că lipsește ceva din viața dumneavoastră, dar nu vă dați seama ce anume?
- Sunteți extrem de competentă în unele aspecte ale vieții dumneavoastră, dar vă simțiți vulnerabilă în altele?
- Aveți probleme în relațiile dumneavoastră și sunteți atrasă mereu de oameni nepotriviți?
- Încercați, în secret, să vă ascundeți stima de sine scăzută?

Răspunsurile depind de copilăria dumneavoastră, de cât de mult ați fost afectată, de felul în care vă descurcați astăzi, ca femeie matură, de cât de bine vă înțelegeți pe sine și de dorința dumneavoastră de vindecare.

Toate aceste întrebări și răspunsuri pot părea

copleșitoare, mai ales dacă sunteți de părere că nu mai puteți fi afectată de copilărie, deoarece s-a încheiat de mult. Aveți astăzi probleme, dar nu sunteți sigură de sursa lor? Sunteți cu adevărat diferită de alte femei sau alte fiice adulte?

FAMILIA: MUZEUL DUMNEAVOASTRĂ DE AMINTIRI

> În copilărie, nu aveam voie să îmi exprim furia. Nu aveam voie să îmi exprim decât fericirea și bucuria. Ele erau acceptabile. Furia, tristețea și frustrarea erau inacceptabile. Singurul mod în care puteam fi acceptată de părinții mei era să fiu perfectă, să arăt perfect, să mă comport perfect, să par fericită și să fiu copilul ideal.
>
> *Jill*

Unii adulți nu își aduc aminte multe lucruri din copilăria lor. Dar pentru unii problema este că nu le pot uita. Multe fiice adulte au amintiri vii despre felul cum au fost crescute. Își aduc aminte de evenimente din trecut ca și cum s-ar fi întâmplat ieri. Altele spun că nu își mai aduc aminte mare lucru, deoarece și-au reprimat multe dintre amintirile din copilărie. Iar altele încep să își aducă aminte episoade și emoții din copilărie pe măsură ce vorbesc mai mult despre acestea.

Multe fiice adulte care spun că nu își aduc aminte multe lucruri se tem că lipsa lor de amintiri semnalizează faptul că este ceva în neregulă cu ele. O mare parte a oamenilor își reprimă amintirile neplăcute din timpul vieții. Dacă nu vă amintiți întreaga copilărie sau nu vă amintiți totul, nu vă faceți griji. La urma urmei, nu trebuie să aveți și o memorie perfectă!

Pe măsură ce vă amintiți de familia dumneavoastră

alcoolică, sunt sigur că veți trăi sentimente contradictorii, ceea ce este normal, deoarece majoritatea familiilor de alcoolici le trimit adesea mesaje contradictorii copiilor, cum ar fi: „Te iubesc, pleacă de aici“, „Nu s-a întâmplat nimic, dar nu spune nimănui“ sau mesajul nerostit: „Te rog să negi, din punct de vedere emoțional, ceea ce vezi și felul în care trăiești“.

Multe dintre sentimentele și percepțiile contradictorii se bazează pe observația că familia dumneavoastră alcoolică nu era în totalitate într-un fel sau altul. Nicio familie disfuncțională nu este în întregime rea sau nu îi lipsesc momentele bune. Pe de altă parte, chiar și familiile sănătoase au unele comportamente disfuncționale sau perioade stresante — bineînțeles, cu excepția cazului în care ați fost crescută de familia Cleaver, Anderson, Nelson, Brady sau Huxtable și vă vizitați verii, familia Walton[2], în weekenduri. Poate vă aduceți aminte că, în copilărie, vă comparați familia cu familiile de la televizor și vă doreați ca a dumneavoastră să fie ca acelea. Surpriză: mulți copii care au fost crescuți în familii „normale“ făceau aceleași comparații.

> Eram și suntem o familie „care arată bine“, iar renunțarea la acea fantezie a fost, probabil, cea mai dureroasă parte din vindecarea mea, dar și etapa în care am simțit cea mai mare emancipare și eliberare.
>
> *Mary*

În mediul în care ați fost crescută probabil că ați fost expusă la comportamente atât negative, cât și pozitive din partea altor membri ai familiei. Din păcate, în familiile de alcoolici, ca și în alte familii disfuncționale, experiențele negative le eclipsează de obicei pe cele pozitive. Astfel, sentimentele dumneavoastră contradictorii apar atunci când vă amintiți atât părțile bune, cât și pe cele rele. Poate că vă amintiți cum se purta tatăl dumneavoastră atunci

când bea sau faptul că vă abuza verbal. Însă același om vă spunea, poate, că sunteți frumoasă și vă numea fiica sa minunată. Poate că disprețuiți alcoolismul, dar iubiți persoana. Poate că vă este greu să recunoașteți că mama dumneavoastră a fost alcoolică, deoarece, la urma urmei, vorbim despre *mama dumneavoastră*, și nu este ușor să exprimați sentimente negative față de ea.

> Deși știu că mama avea o problemă cu băutura, iar aceasta a jucat, probabil, un rol important în moartea ei, tot nu pot să recunosc cu voce tare că mama era alcoolică. Nu vreau și nu voiam ca mama să fie alcoolică. Mama era prea specială ca să fie o alcoolică. Nu cred că voi putea recunoaște vreodată acest lucru.
>
> *Candice*

Bineînțeles că ceea ce vă afectează mai mult astăzi legat de copilăria dumneavoastră sunt experiențele negative. Ellen Morehouse, cofondator al Asociației Naționale pentru Copiii Alcoolicilor, ne spune că — indiferent de tipul de alcoolic care a existat în familia dumneavoastră — majoritatea copiilor mici ai alcoolicilor se confruntă cu temeri și preocupări în cel puțin șapte aspecte ale vieții lor, crescând într-o familie alcoolică (1982). Aceste temeri și preocupări includ:

1. Îngrijorarea pentru starea de sănătate a unui părinte alcoolic.
2. Tristețea și furia la adresa comportamentului imprevizibil și inconsecvent al părintelui alcoolic și lipsa sprijinului din partea părintelui nealcoolic.
3. Teama de certurile și scandalurile dintre părinți.
4. Teama și supărarea din cauza violenței sau a posibilității de a exista violență în familie.
5. Supărarea față de comportamentul inadecvat al părinților, care poate include fapte infracționale sau comportamente sexuale.

6. Dezamăgirea față de promisiunile încălcate și sentimentul lipsei de iubire.
7. Asumarea responsabilității pentru alcoolismul părinților.

Acum mulți ani, Margaret Cork, asistentă socială și pionieră în munca alături de copiii alcoolicilor din Canada, a indicat faptul că pe copiii alcoolicilor îi deranjau mai mult certurile și scandalurile dintre părinți decât alcoolismul acestora (1969).

Nu toate familiile de alcoolici sunt la fel. De fapt, nici toți membrii unei anumite familii de alcoolici nu vor fi afectați în același mod. De exemplu, dacă aveți frați sau surori, aceștia văd părinții, alcoolismul lor și experiențele din copilărie în același fel ca dumneavoastră? Mulți copii adulți ai alcoolicilor au frați sau surori care nu recunosc că sunt copiii adulți ai unor alcoolici. Deși poate că aveți multe lucruri în comun cu alte fiice adulte, se poate ca experiențele dumneavoastră din copilărie, într-o familie alcoolică, să vă fi afectat într-un mod diferit. Unele dintre motivele acestor diferențe sunt expuse mai jos.

VÂRSTA DUMNEAVOASTRĂ

Fiicele care s-au născut într-o familie de alcoolici pot avea percepții și experiențe total diferite față de fiicele ai căror părinți au devenit alcoolici atunci când ele aveau paisprezece ani. Cu cât sunteți mai tânără atunci când părintele devine alcoolic, cu atât mai mult timp ați fost expusă alcoolismului activ și cu atât sunt mai mari șansele să fi fost afectată în mod negativ.

În plus, se poate ca stadiul dumneavoastră de dezvoltare din copilărie să fi influențat felul în care percepeți alcoolismul. De exemplu, un copil de cinci ani vede numai efectele comportamentale ale alcoolismului, pe care le asociază cu purtarea la beție. Un adolescent de

cincisprezece ani poate asocia alcoolismul nu numai cu faptul de a fi beat, ci și cu o varietate de cauze pe care le percepe a fi motivul pentru care beau alcoolicii.

Copiii nu recunosc automat faptul că un părinte este alcoolic. De fapt, mulți copii adulți nu recunosc nici acum că unul sau ambii părinți sunt sau au fost alcoolici. În copilărie, recunoașterea faptului că un părinte are probleme cu băutura are loc în trei etape. În prima etapă, copilul începe să își dea seama că mediul său familial este diferit față de cel al prietenilor săi. Însă, doar pentru că familiile diferă, nu înseamnă că ceva este în neregulă. În a doua etapă, copilul începe să bănuiască faptul că diferențele dintre căminul său și alte cămine sunt niște lucruri care ar trebui să fie ascunse sau negate, deoarece nu vrea ca prietenii săi să afle adevărul. În etapa a treia, copilul își dă seama care este diferența, și anume faptul că părintele său bea prea mult. Majoritatea fiicelor alcoolicilor ating etapa a treia în jurul vârstei de treisprezece ani (Ackerman, 1988), ceea ce nu înseamnă că fiica spune cuiva, ci că recunoaște față de sine că știe care este problema în casa ei. În cele din urmă, multe fiice adulte recunosc alcoolismul abia la maturitate, mult după încheierea copilăriei.

Și alți factori influențează vârsta la care fiicele ajung în etapa a treia. Contează atât sexul părintelui alcoolic, cât și dacă unul sau ambii părinți erau alcoolici. De exemplu, multe fiice ale taților alcoolici ating etapa a treia la vârsta de doisprezece ani. (Aproximativ 60% dintre fiicele adulte din acest studiu au avut doar tatăl alcoolic.) Fiicele a doi părinți alcoolici recunosc, de obicei, problema acestora cu băutura în jurul vârstei de paisprezece ani. Poate că nu au devenit ambii părinți alcoolici în același timp sau dacă o fiică are doi părinți alcoolici, ea nu a avut un model nealcoolic cu care să îi compare pe adulții din viața ei. Prin urmare, poate dura mai mult ca ea să își dea seama de

comportamentul inadecvat al părinților, deoarece fac amândoi același lucru, și abia atunci când îi compară cu alte modele parentale, fiica începe să recunoască diferențele. (Doar 20% dintre fiicele adulte studiate au avut doi părinți alcoolici.)

Adesea, fiicele mamelor alcoolice ating etapa a treia abia aproape de vârsta de nouăsprezece ani, poate din cauză că femeile, în general, dezvoltă probleme cu băutura la vârste mai înaintate decât bărbații sau pentru că fiica vrea să nege o astfel de problemă mai mult timp atunci când vine vorba despre mama sa decât în cazul tatălui. Un alt motiv ar putea fi acela că este mult mai puțin probabil ca fiicele adulte ale mamelor alcoolice să cunoască pe altcineva cu o mamă alcoolică, din moment ce doar 20% dintre fiicele adulte au doar mama alcoolică, spre deosebire de 60% care au tatăl alcoolic.

MAME ALCOOLICE, TAȚI ALCOOLICI

Sunt fiicele mamelor alcoolice afectate diferit față de fiicele taților alcoolici? Se poate să aveți amintiri, percepții și experiențe legate de copilărie cu totul diferite, în funcție de sexul părintelui alcoolic. Mai mult decât atât, dacă ați avut doi părinți alcoolici, probabil că nu ați resimțit în mod egal efectele alcoolismului fiecăruia; adică v-ați identificat și ați fost influențată mai mult de alcoolismul unui părinte decât de al celuilalt și ați nutrit mai multe sentimente pozitive sau negative față de unul decât față de celălalt. Impactul și sentimentele fiicelor adulte ale mamelor și taților alcoolici sunt discutate mai pe larg în capitolele care urmează.

ALTE PERSOANE CARE AU CONTRIBUIT

În perioada în care creșteați, ați avut vreo persoană specială căreia îi puteați împărtăși sentimentele despre viața dumneavoastră de familie? Poate că acea persoană era o rudă, cea mai bună prietenă, un profesor, un vecin sau, în unele cazuri, părintele nealcoolic. Dacă ați avut pe cineva căruia îi păsa de dumneavoastră și de problemele dumneavoastră, el sau ea a avut o contribuție importantă în viața dumneavoastră, deoarece v-a ajutat să vă exprimați sentimentele. Această persoană v-a permis să îi împărtășiți secretul de familie. Poate că nu ați rezolvat nimic împreună, dar simplul fapt că o altă persoană v-a fost alături și că ați știut că altcuiva îi pasă de dumneavoastră și vă sprijină v-a fost de mare ajutor.

Din păcate, doar 13% dintre fiicele adulte mărturisesc că au avut pe cineva căruia să îi împărtășească sentimentele în timpul copilăriei. Acele fiice care au avut o astfel de persoană în viața lor au fost mai puțin predispuse să facă terapie, ca adulți, decât cele care nu au avut de ales și au fost nevoite să își ascundă toate sentimentele și emoțiile. Dacă ați avut o astfel de prietenă, rudă sau confidentă, pe măsură ce avansați în procesul vindecării de pe urma copilăriei, vă veți da seama ce contribuție importantă a avut acea persoană în viața dumneavoastră.

> Îmi doresc să fi avut părinți adevărați. M-am întrebat întotdeauna cum ar fi fost să am pe cineva căruia să îi pese de mine și căruia să îi pot împărtăși cele mai mari temeri, secrete și succese ale mele.
>
> *Nancy*

COMPORTAMENTE PARENTALE ȘI STILURI DE CREȘTERE A COPILULUI

Deși unul sau ambii dumneavoastră părinți au fost

alcoolici atunci când erați mică, ce fel de părinte sau părinți erau aceștia? De exemplu, cum a afectat alcoolismul capacitatea alcoolicului de a-și îndeplini rolul de părinte? Pe de altă parte, cum a afectat alcoolismul din familia dumneavoastră capacitatea părintelui nealcoolic de a-și îndeplini rolul de părinte?

Multe fiice adulte spun că cele mai puternice sentimente negative legate de copilăria lor sunt asociate mai mult cu felul în care se comporta alcoolicul cu ele decât cu faptul în sine de a bea. Cu alte cuvinte, îngrijirea parentală de care ați avut sau nu parte vă poate afecta amintirile legate de copilărie mai mult decât alcoolismul. Faptul că un părinte alcoolic încearcă, mai mult sau mai puțin, să se mai poarte ca un părinte poate afecta un copil. Poate că ați avut un părinte care făcea eforturi să fie eficient, dar care a fost incapabil să scape de dependența de alcool. Nu toți părinții, alcoolici sau nealcoolici, au aceleași comportamente sau același stil de a crește un copil. Dacă ați crescut cu un părinte care v-a ignorat, este diferit față de a fi trăit cu unul care încerca să vă controleze, indiferent dacă abuza sau nu de alcool.

> Noi simțeam că tata chiar ne iubea; doar că nu se pricepea foarte bine la asta. Dădea greș, orice ar fi încercat, dar măcar încerca.
>
> *Carol*

Alte fiice sunt convinse că părintele alcoolic stătea treaz noaptea, gândindu-se ce să mai facă pentru a-și supăra copilul!

> Iar când tata ne trezea în toiul nopții și ne punea să mărșăluim prin casă cântând imnuri de luptă, întotdeauna se întâmpla ca a doua zi să fie zi de școală, iar noi ne gândeam că ar trebui să putem dormi, ca niște copii normali. Și spuneam: „Mamă, te rugăm, ajută-ne, vino săa ne salvezi“, dar nu venea

niciodată.

Cathy

Fiicele adulte spun că obiceiul părintelui alcoolic pe care și-l amintesc cel mai bine este agresivitatea verbală. Acest tip de părinte alcoolic este arțăgos și abuziv din punct de vedere verbal, călcând în picioare principiile și stima de sine a tuturor.

Alte fiice povestesc faptul că părintele alcoolic era agresiv față de ele, manifestând comportamente care variau de la a le face de râs în fața prietenilor la abuzuri fizice sau sexuale. 31% dintre fiicele adulte au fost abuzate fizic în copilărie, 19% au fost victimele abuzurilor sexuale, iar 38% au fost martorele abuzurilor asupra partenerului de viață. Aceste procente sunt de 3–4 ori mai mari decât în cazul femeilor crescute în familii nealcoolice. Fiicele care s-au confruntat nu numai cu alcoolismul părintelui, ci și cu abuzuri au fost afectate mai mult și diferit față de fiicele adulte ale alcoolicilor neagresivi.

> În timpul procesului de vindecare, am descoperit că încercasem și găsisem treptat modalități de a-mi exprima furia față de tata pentru felul nebunesc și agresiv în care se comporta la beție. Surpriza a fost că în toți acei ani îmi văzusem mama ca pe o victimă și nu o considerasem niciodată responsabilă pentru iadul prin care am trecut eu și frații mei.
>
> *Valerie*

Unele fiice adulte spun că părintele lor alcoolic era pasiv și nu le acorda atenție nici lor, nici altor membri ai familiei. Alte fiice adulte spun că alcoolicul se prefăcea că este nepăsător și nu lua nimic în serios. Probabil că această abordare era normală, după părerea alcoolicului, dar fiicele adulte s-au adaptat la acest tipar luând tot ceea ce se întâmpla în viața lor în serios, poate prea în serios.

După cum bănuiți deja, agresivitatea verbală și

comportamentele violente survin mai des decât cele pasive și nepăsătoare în cazul părinților alcoolici. În plus, fiicele care au fost victimele atacurilor verbale și ale abuzurilor prezintă mult mai multe efecte negative decât fiicele părinților alcoolici pasivi și nepăsători.

PERCEPȚIILE DUMNEAVOASTRĂ

80% dintre fiicele adulte consideră că faptul că au avut un părinte alcoolic le-a afectat foarte mult viața, 12% spun că au fost afectate moderat, iar 8% cred că nu au fost afectate deloc. Care este sursa percepțiilor lor? Aceste percepții sunt cele pe care le-au avut și atunci când erau mici sau provin din experiențele lor de fiice adulte, care văd lucrurile altfel acum?

Felul în care vă înțelegeați copilăria atunci când erați mică poate fi complet diferit de modul în care v-o amintiți acum. Majoritatea oamenilor reacționează la lucrurile pe care le definesc ca fiind reale de parcă ele chiar ar exista. Indiferent dacă sunt reale sau nu, noi reacționăm la ele în funcție de percepțiile noastre. Nu toate fiicele alcoolicilor împărtășesc aceleași percepții asupra experiențelor lor. Capitolul acesta a început prin a vă întreba cum era atmosfera din casa dumneavoastră atunci când erați mică. Ce *credeați* despre familia dumneavoastră, copil fiind? Vă dădeați seama și considerați nu numai că era ceva în neregulă cu familia dumneavoastră, ci și că erați afectată într-un fel de acest lucru? Dacă simțeați că ceva este în neregulă, știați ce anume era greșit sau considerați că era vorba de dumneavoastră?

> Cand eram mică, mă simțeam mai mereu singură. Simțeam că nu am prieteni, că viața trece pe lângă mine, și eram adesea deprimată. Nu pot spune că la momentul acela îmi dădeam seama că este ceva

nefiresc. Bineînțeles că mă gândeam că este ceva în neregulă cu mine.

Paula

Este greu să ai o percepție corectă și consecventă asupra unei situații atunci când aceasta este haotică și într-o permanentă schimbare, atunci când conține mesaje contradictorii sau când nu suntem capabili să înțelegem ce se întâmplă. Multe fiice adulte recunosc faptul că erau confuze în copilărie nu numai cu privire la alcoolism, ci și la felul în care ar trebui să se comporte în propria familie.

De exemplu, dacă voiai să crezi că părintele tău nu are o problemă cu băutura, atunci puteai să te prefaci că mama ta nu este alcoolică. Dar această încercare devenea derutantă atunci când trebuia să faci lucruri care să compenseze sau să ascundă o situație pe care tu voiai să o percepi ca fiind inexistentă.

Percepțiile noastre asupra unui părinte alcoolic pot depinde de diverse lucruri. Primul și cel mai important este negarea. În copilărie, dacă doreați să negați faptul că părintele dumneavoastră este alcoolic, probabil că negați și existența altor probleme provocate de alcoolism. Pe de altă parte, puteați nega impactul alcoolismului, convingându-vă că mediul dumneavoastră familial disfuncțional nu are nicio legătură cu băutura.

O altă modalitate de a distorsiona percepțiile este minimalizarea. Afirmații precum „Nu a fost chiar atât de rău“, „Nu m-a afectat“ sau „Nu este beat, doar că nu se simte bine“ sunt exemple de încercări de a minimaliza impactul alcoolismului asupra vieții dumneavoastră.

Cât de bine înțelegeați ce se întâmplă în familia dumneavoastră atunci când erați mică? Cu alte cuvinte, știați că alcoolismul sau problemele legate de acesta erau cauza suferinței din familie? Dacă nu înțelegeați pe deplin ce se întâmplă, probabil că nu percepeați corect situația. Nesiguranța din copilărie referitoare la situația în care vă

aflați ar putea explica diferențele de opinie cu privire la ceea ce s-a întâmplat.

Toate aceste percepții diferite și cauzele lor pot explica de ce multe fiice adulte recunoșteau alcoolismul unui părinte, în timpul copilăriei sau adolescenței, în timp ce alte fiice adulte spun că nu și-au dat seama de problema alcoolismului până la maturitate.

> Mama mea era alcoolică, dar când eram mică, eu nu știam că e alcoolică. Așa că, pentru mine, experiența de a fi copilul unui alcoolic a început abia pe la cincisprezece ani. Înainte de acea vârstă, simțisem mai mult că sunt fiica unei familii care nu o iubește sau că sunt un copil-problemă și nimeni nu mă vrea în preajmă. Din această cauză, atunci când am aflat că mama este alcoolică, am considerat că eu sunt de vină.
>
> *Renee*

REZILIENȚA DUMNEAVOASTRĂ

Un clișeu des întâlnit este „copiii sunt reziliențI“. Deși această idee se perpetuează de multă vreme, terapeuții și cercetătorii au analizat corectitudinea acestui concept abia în ultimii douăzeci de ani. O mare parte a acestui interes a rezultat din preocuparea noastră față de copiii „cu mare risc“. Copiii care au crescut în familii cu probleme — alcoolice, abuzive, stresante din punct de vedere emoțional, părinți în conflict — sau în medii fizice periculoase au fost adesea considerați vulnerabili din perspectivă emoțională, fizică și de dezvoltare, cu privire la multe aspecte din viețile lor. Fiicele alcoolicilor se încadrează, cu siguranță, în această categorie.

Pe de altă parte, unele fiice adulte au putut să se dezvolte normal în copilărie și adolescență. Acestea par să

fi fost capabile să se adapteze situațiilor, să mențină țelurile din viețile lor și, mai presus de toate, să păstreze o atitudine pozitivă. Alcoolismul părinților nu avea să le strice planurile; erau protejate de propria lor reziliență.

Există multe definiții pentru reziliență, care poate fi descrisă drept capacitatea de a prospera, în ciuda împrejurărilor potrivnice. Reziliența le permite oamenilor de toate vârstele și din toate mediile să ducă vieți sănătoase și împlinite, în ciuda unor obstacole formidabile. Multe fiice adulte pot obține diverse rezultate comportamentale și emoționale în funcție de cât de reziliente au fost în copilărie.

De exemplu, pe măsură ce creșteați, aveați oameni sau instituții în viața dumneavoastră care să vă ajute? Existau locuri unde vă puteați duce pentru a vă simți bine cu privire la propria persoană sau unde puteați măcar să uitați de ceea ce se întâmpla acasă? Avis Brenner este de părere că toți copiii aflați în situații stresante au nevoie de o „oază emoțională“ (1984). Copilul stresat are nevoie de o pauză, undeva departe de traumă. Din fericire, unele fiice adulte au avut astfel de locuri în care să se ducă, precum și oameni pozitivi în viețile lor.

Multe studii despre reziliență dezvăluie faptul că în viețile copiilor cu mare risc apar anumiți factori de protecție, care îi ajută să facă față cu succes situației în care se află (Bernard et al., 1994; Garmezy et al., 1976; Werner și Johnson, 2000). Copiii care au avut acești factori de protecție sunt mai capabili să suporte situațiile disfuncționale din viețile lor și să iasă din acestea ca niște copii relativ competenți și mulțumiți. Iată cel mai des întâlniți șase factori de protecție identificați în viețile copiilor reziliențI.

1. ȘTIU SĂ ATRAGĂ ȘI SĂ FOLOSEASCĂ SPRIJINUL

ADULȚILOR

Dacă ați avut în viața dumneavoastră oameni care să vă ajute și să vă sprijine, poate că nu numai ceilalți au fost dispuși să vă ajute, ci și dumneavoastră ați fost tipul de fată în preajma căreia oamenii se simt bine. Profesorii, liderii de grup și rudele adulte v-au stat la dispoziție, iar dumneavoastră ați putut accepta și utiliza sprijinul lor. Multe fiice adulte spun că, dacă nu ar fi existat un anumt adult sau un grup de oameni în viața lor, ele nu ar fi reușit să iasă cu bine din acea situație.

2. ÎNCEARCĂ ÎN MOD ACTIV SĂ ÎȘI CONTROLEZE PROPRIUL MEDIU, ÎȘI CUNOSC PROPRIA PUTERE ȘI SE OFERĂ ADESEA SĂ ÎI AJUTE PE ALȚII

Puțini copii pot controla un mediu familial dominat de alcoolism. Însă copiii alcoolicilor care au putut controla aceste medii din viețile lor au diminuat impactul familiilor alcoolice asupra lor. De exemplu, acei copii care au fost capabili să se integreze bine la școală și la biserică, în grupuri de tineret sau printre prieteni. Atunci când îți controlezi mediul, te simți confortabil în el — simți că aduci o contribuție și că prezența ta în acel mediu este valoroasă. Cel mai important, te simți bine cu tine însuți. Fiicele alcoolicilor care au reușit să controleze un mediu au avut un loc în care nu numai să se simtă bine cu ele însele, ci și să se bucure de o oază emoțională, departe de familiile lor.

3. DEZVOLTĂ TIMPURIU UN GRAD ÎNALT DE AUTONOMIE

Nu vă puteți separa complet de o familie alcoolică. Însă fiicele alcoolicilor care au putut să își stabilească o altă

identitate, în afară de cea de fiică a unui alcoolic, au reușit să își dezvolte un anumit grad de autonomie. Obișnuiam să numesc acest lucru „fenomenul veranda din fața casei“. De fiecare dată când eram în casă, mă închideam în mine. Aflat în vâltoarea tensiunii și a disfuncționalității, devii parte a unui sistem disfuncțional fără să vrei. Nu poți rămâne simplu spectator. Eram implicat, indiferent dacă îmi plăcea sau nu. Dar atunci când ieșeam pe ușă și pășeam pe veranda din fața casei, mă cuprindea un sentiment copleșitor de ușurare și credeam că, pentru o vreme, puteam fi eu însumi. Dar dumneavoastră? Aveați ocazia să vă detașați pentru o vreme sau identitatea dumneavoastră era complet eclipsată de faptul că erați fiica unui alcoolic?

4. SE IMPLICĂ ÎN DIVERSE ACTIVITĂȚI SAU PROIECTE ȘI SE DESCURCĂ BINE ÎN MAJORITATEA LUCRURILOR PE CARE ȘI LE PROPUN

Un pic de succes undeva reprezintă o cale minunată de a compensa multă durere din familia dumneavoastră. Fiicele de astăzi ale alcoolicilor au mai multe ocazii de a se implica în activități decât fiicele adulte care au făcut parte din studiul original pe care s-a bazat această carte. Fiicele adulte mărturisesc adesea că se simțeau ca niște ratate acasă sau erau înjosite de către alcoolic. Actrița Suzanne Somers, fiica unui alcoolic, își face povestea publică și își amintește că tatăl ei îi spunea mereu că este „o nulitate, zero barat sau un nimic“, ceea ce trebuie să fi fost extrem de dureros.

Fiicele care s-au implicat în diverse activități și s-au descurcat bine în acestea au avut ocazia să simtă succes în viețile lor. Deși trăiau în durere, aceste fiice erau capabile să își folosească talentele și să se simtă bine cu ele însele. O

femeie din piesa *A Chorus Line*[3] povestește despre suferința din familia sa și despre infidelitatea conjugală a tatălui ei, care și-a părăsit familia, dar spune că „totul era frumos la balet“. Timp de câteva ore, în fiecare săptămână, ea dansa acolo, iar lumea dansa împreună cu ea.

5. SUNT RELAXATE DIN PUNCT DE VEDERE SOCIAL ȘI ÎI FAC PE CEILALȚI SĂ SE SIMTĂ CONFORTABIL ÎN PREAJMA LOR

Cred că am făcut multe pentru copii. Am dezvoltat programe pentru copiii aflați în situații de mare risc, am colaborat cu lucrătorii din domeniul sănătății mentale în cazul tinerilor, am contribuit la înființarea organizațiilor care se ocupă de problemele copiilor și am ascultat mii de copii. Dar aș fi ultima persoană care să spună că iubește toți copiii. M-ați putea înconjura de copii pentru o perioadă lungă de timp și nu cred că ar apărea cuvântul „dragoste“ foarte des între noi. Unii copii sunt mai ușor de ajutat decât alții.

Atunci când se simt confortabil în situații sociale, iar alții se simt relaxați în preajma lor, copiii pot beneficia mai ușor de ajutor. Indiferent dacă persoana care urmează să îi ajute își dă sau nu seama dacă ea se simte confortabil în preajma copilului, îi va da acestuia tot ceea ce are. Din contră, dacă ceva în legătură cu acel copil o face să se simtă incomod, va fi ezitantă și precaută, chiar dacă nu își dă seama că face acest lucru.

Multe fiice adulte au abilități sociale extraordinare. Știu ce trebuie să facă în preajma altora, iar astfel oamenii se simt în largul lor în prezența lor. Dacă fiicele adulte posedau aceste trăsături și în copilărie, probabil că au cunoscut mai multe persoane dispuse să interacționeze cu ele și să le sprijine. Se poate ca fiicele care au avut întotdeauna probleme din punct de vedere social să nu fi

fost la fel de norocoase.

6. DEZVOLTĂ UN SIMȚ AL UMORULUI FANTASTIC

Din vremuri străvechi, cu toții am crezut că a avea un simț al umorului dezvoltat în condiții de stres este o caracteristică a adulților. Însă acum ne dăm seama că acei copii care au un simț al umorului dezvoltat sunt mai reziliențiîn fața stresului. Nu mă refer aici la a fi sarcastic. A fi sarcastic la adresa propriei situații este foarte diferit față de a avea un simț al umorului sănătos. Sarcasmul nu indică faptul că aveți capacitatea de a devia sau a reduce impactul emoțional al tensiunii. În realitate, sarcasmul poate indica faptul că suferința este foarte prezentă. Am ascultat nenumărate fiice adulte care făceau glume după glume sau ironii fine la adresa familiilor lor alcoolice, dar se simțea durerea din spatele acestora.

Un simț al umorului sănătos nu înseamnă neapărat că puteați râde de orice, ci poate să indice faptul că erați capabilă să aveți un punct de vedere alternativ la adresa situației. De asemenea, un simț al umorului sănătos în copilărie înseamnă că uneori vă dădeați seama că singurul lucru pe care îl puteați face era să vă „înveseliți“. Știați că nu puteți schimba situația, dar poate că o puteați face mai puțin tensionată. G.K. Chesterton, un filosof britanic, a spus cândva că îngerii pot zbura pentru că iau totul foarte ușor.

A fost prezent vreunul dintre factorii care contribuie la rezistența unei persoane în copilăria dumneavoastră? Astfel de trăsături de personalitate vă pot ajuta să lămuriți diferențele dintre fiicele adulte. Studierea factorilor de reziliență vă poate aminti nu numai de propria copilărie, ci și de experiențele dumneavoastră din afara familiei. Uneori trebuie să ne analizăm trecutul ca să ne dăm seama

cine ne-a ajutat, iar de multe ori ne aducem aminte de oameni buni și situații pozitive. Acum trebuie să găsiți cât mai mulți și mai multe.

---

[2] Familii reale sau fictive care jucau rolul principal în seriale americane din anii '50–'80 (*Leave It to Beaver*, *Father Knows Best*, *The Adventures of Ozzie and Harriet*, *The Brady Bunch*, *The Cosby Show*, *The Waltons*), care promovau valorile societății din vremea respectivă, tratând probleme minore, cotidiene, la care se găsea întotdeauna o rezolvare până la finalul episodului, iar situația din casă redevenea veselă și plăcută. (*N. tr.*)

[3] Musical de Marvin Hamlisch, Edward Kleban, James Kirkwood Jr și Nicholas Dante. (*N. tr.*)

Reflecții

Cine întreabă despre copilăria ta vrea să afle ceva despre sufletul tău.

ERIKA BURKHART

Cred că tata și restul familiei au inventat familia aceea fericită și au transpus-o în filme, ca să înnebunească pe toată lumea.

JILL ROBINSON

Înainte ca un secret să fie dezvăluit, îi simțim de obicei greutatea în atmosferă.

SUSAN GRIFFIN

O formă de singurătate este să ai o amintire și pe nimeni căruia să i-o împărtășești.

PHYLLIS ROSE

Amintirile nu sunt cheia către trecut, ci către viitor.

CORRIE TEN BOOM

Capitolul 3
Ce ai învățat astăzi acasă?

Ce ați învățat în copilărie? Nu mă refer la ceea ce ați învățat la școală, ci la ceea ce ați aflat despre dumneavoastră și mai ales ceea ce ați învățat de la familia dumneavoastră. Indiferent dacă v-ați dat sau nu seama, lecțiile pe care le-ați învățat de la familie nu v-au afectat doar în copilărie, ci multe dintre aceste lecții timpurii dăinuie și astăzi. De fapt, potrivit Raportului Keri despre încredere și femeia din America, aproximativ 40% din femei declară că încrederea lor în sine a fost rezultatul creșterii lor (1988). Lecțiile din copilărie, influențate de familie, au afectat multe dintre valorile și opiniile dumneavoastră legate de relații, intimitate, abilități de creștere a unui copil, opțiuni de carieră și, cel mai important, propria stimă de sine.

Ca fiică a unui alcoolic, în copilărie învățați trei lucruri simultan, dintre care două sunt comune experiențelor fiicelor din familii nealcoolice. Învățați cum să vă dezvoltați ca un copil și ca o ființă umană. În al doilea rând, învățați cum să fiți o fată și o tânără femeie. În cele din urmă, ați învățat cum să vă adaptați la faptul că faceți parte dintr-o familie alcoolică.

A învăța să fii copil și om este o sarcină normală de dezvoltare. Mulți teoreticieni, printre care Erik Erikson, consideră că oamenii progresează prin etape din viețile lor, iar în fiecare etapă persoana se confruntă cu o anumită sarcină (Erikson, 1963). În cartea sa *Passages*, Gail Sheehy scrie că trecem cu toții prin diferite perioade și transformări în viețile noastre, iar fiecare perioadă are emoțiile, caracteristicile și provocările sale unice (1978).

Conform teoriilor lui Erikson, sarcinile implicate în viețile noastre se ivesc în opt etape diferite. În fiecare etapă trebuie să rezolvăm un anumit conflict. Dacă reușim, încheiem conflictul. În copilărie, dacă nu puteați trece cu bine printr-o anumită etapă sau un anumit conflict, sarcina dumneavoastră avea să rămână nerezolvată până la maturitate.

Înainte să dicutăm despre fiecare etapă și sarcinile ei caracteristice, o parte importantă a acestei teorii, pe care trebuie să o țineți minte, este că gradul de reușită dintr-o etapă determină nu numai cât de bine v-ați descurcat în îndeplinirea sarcinii, ci și cât de bine veți reuși să încheiați următoarele etape ale vieții dumneavoastră. Astfel, fiecare etapă devine o condiție necesară pentru următoarea.

Fiicele adulte declară adesea că simt că succesiunea etapelor nu a avut loc așa cum trebuie. Multe dintre ele spun că au fost obligate să se maturizeze prea repede sau că nu au trăit niciodată emoțiile copilăriei. Deși această carte este scrisă pentru și despre fiicele *adulte*, o mare parte din cine sunteți, ce credeți și cum vă simțiți s-a dezvoltat în etapa copilăriei. Dacă perioada copilăriei nu ne-ar fi influențat ca adulți, nu am fi avut nevoie de programe pentru copiii adulți! Deși ne-am dori ca amintirile din copilărie să se încheie odată cu aceasta, viața nu funcționează întotdeauna așa. După încheierea copilăriei, ceea ce rămâne se numește adult. Gândiți-vă cât de frumoasă ar fi fost copilăria dumneavoastră dacă ați fi putut să le spuneți membrilor familiei: „Eu sunt copil și nu voi trece la etapa de adolescență până când nu sunt îndeplinite în mod adecvat toate nevoile mele emoționale și de dezvoltare!“.

Cele opt etape ale dezvoltării se împart în perioade din copilărie, adolescență și maturitate. În fiecare etapă, oamenii caută o rezolvare pozitivă a unui conflict normal. În lipsa acestei rezolvări, apar rezultate negative.

SARCINI DIN COPILĂRIE

ÎNCREDERE CONTRA NEÎNCREDERE

Dezvoltarea încrederii în viețile noastre reprezintă prima sarcină și, potrivit lui Erikson, este cea mai importantă dintre etape. Dezvoltarea încrederii constituie fundația pe care se construiesc rezolvările cu succes ale tuturor celorlalte sarcini. În cazul copiilor care nu reușesc să își dezvolte un simț sănătos al încrederii în sine și în ceilalți, Erikson consideră că se va întâmpla opusul, iar aceștia vor ajunge să nu aibă încredere în nimeni. Pentru a-și dezvolta încrederea în primii ani de viață, copiii alcoolicilor, dar și copiii în general trebuie să se afle în prezența unor adulți demni de încredere.

Câtă încredere a existat în cadrul familiei dumneavoastră alcoolice? Gradul de încredere era legat de gradul de alcoolism? Cu cât oamenii din familia dumneavoastră beau mai mult, cu atât avea fiecare mai puțină încredere în ceilalți? Și, cel mai important, puteți avea încredere în oameni astăzi? Se spune adesea despre copiii adulți că se află într-o situație „fie..., fie...“ în ceea ce privește acordarea încrederii. Fie refuzăm să avem încredere în oameni, fie ne acordăm încrederea prea ușor, ceea ce deseori produce suferință.

Una dintre formele de încredere cel mai greu de învățat în calitate de copii adulți este dacă putem avea încredere să le divulgăm altora informații despre noi. Această formă de încredere este înfricoșătoare și implică riscuri, deoarece trebuie să avem încredere că acea persoană nu va folosi ceea ce i-am împărtășit împotriva noastră sau, ca să ne facă rău, mai târziu în relația noastră. În majoritatea familiilor alcoolice, regula referitoare la împărtășirea informațiilor era „ține totul pentru tine“.

Nu știam ce e încrederea. De fiecare dată când îi

acordam cuiva din casă încrederea mea sau dacă aveam încredere în mama că nu o să mai bea sau că o să se țină de programul de dezalcoolizare, eram distrusă atunci când mă dezamăgea. Așa că încrederea mea s-a dus pe apa sâmbetei.

Veleta

AUTONOMIE CONTRA RUȘINE ȘI ÎNDOIALĂ

Copiii trebuie să înțeleagă că pot face lucruri pentru ei înșiși fără un control exagerat din partea adulților. În același timp, ei au nevoie de îndrumare pentru a putea învăța. Dacă nu există un echilibru sănătos între autonomie și apartenență, se va dezvolta o concepție asupra sinelui dominată de inadecvare și rușine.

Iată celebrul cuvânt cunoscut de fiecare copil adult: *control*. În majoritatea familiilor de alcoolici, toată lumea încearcă să mențină un anumit grad de control asupra unei situații incontrolabile. De exemplu, tatăl dumneavoastră încearcă să își controleze dependența de alcool, mama dumneavoastră încearcă să îl controleze pe tată și (dacă ați fost un copil „bun“) dumneavoastră încercați să îi controlați pe amândoi. Copiii din familiile alcoolice sunt controlați excesiv. Fie ceilalți încearcă să controleze copilul prea mult, fie copilul încearcă să controleze familia prea mult. Probabil că nu vi s-a acordat ocazia de a dezvolta un simț sănătos al autocontrolului. În lipsa autocontrolului, se dezvoltă rușinea și începe să apară îndoiala legată de capacitatea noastră de a exercita controlul asupra propriilor vieți.

Pentru mine, controlul merge mână în mână cu teama de abandon. La vârsta de șaisprezece ani, aveam responsabilitate aproape deplină asupra surorilor și fraților mei și nu mi se părea mare lucru.

> Mi se părea absolut normal să vin acasă de la școală, să mă duc să îmi iau frații de la bonă, să le dau de mâncare, să fac curat în casă, să îi bag la culcare, să le spăl hainele și tot restul. Nu mi se părea ceva anormal, dar cred că problema mea legată de control a început la șaisprezece ani, deoarece totul era atât de bizar. Nimic nu mai era sub control. Intram în casă și nu știam la ce să mă aștept. Oare urma să fie război? Oare urma să fie un bâlci? Nu știam niciodată. Așa că am fugit de acasă și m-am măritat. Am găsit un bărbat care părea să aibă nevoie de mine și m-am căsătorit cu el. Dețineam controlul; aveam șaisprezece ani și dețineam controlul deplin.
>
> *Audrey*

Simțiți vreodată că viața v-a scăpat de sub control sau că alții vă controlează, împotriva voinței dumneavoastră? În mod ironic, reacționăm adesea la lipsa controlului prin încercarea de a-i controla pe alții. În plus, credem, de obicei, că una dintre cele mai bune căi de a pune ordine în haos este să preluăm controlul. Cine conducea familia dumneavoastră atunci când creșteați? Controlul era împărțit în mod egal sau rezonabil? Și, cel mai important, vi se permitea dreptul la un grad corect de control, pentru a vă putea dezvolta un simț sănătos al autonomiei?

INIȚIATIVĂ CONTRA VINOVĂȚIE

Conflictele dintre sentimentele dumneavoastră de inițiativă și vinovăție au început, probabil, atunci când adulții v-au tratat curiozitatea cu privire la lumea în care trăiați ca fiind inadecvată. Dacă întrebările vă erau ignorate sau reduse la tăcere, iar jocurile obișnuite ale copilăriei erau restricționate, este posibil să fi dezvoltat numeroase sentimente de vinovăție fără să cunoașteți cauza acestora. Pentru ca dumneavoastră să vă dezvoltați un simț sănătos al inițiativei, părinții ar fi trebuit să

menținã un echilibru între reguli și libertatea pe care v-o îngăduiau pentru a vă comporta așa cum doreați. Consecvența părinților este cheia către atingerea unui simț al inițiativei adecvat. Erikson considera că inconsecvența dăunează mai mult decât restricțiile excesive.

Dumneavoastră cum ați făcut față incosecvenței de acasă? Multe fiice adulte reacționau prin a deveni extrem de ascultătoare sau încercând să facă pe plac tuturor, ceea ce conducea adesea la subjugarea activităților normale ale copilăriei. Un alt tipar bine cunoscut în această etapă este ca fiica să imite comportamentul pe care îl observă la adulții din jurul ei. Nici nu mai este nevoie să spun că această metodă reprezintă baza pentru repetarea comportamentelor modelelor adulte nepotrivite.

Ce vă face astăzi să vă simțiți vinovată? Dacă vă simțiți vinovată pentru că sunteți dumneavoastră însevă, se poate să fi renunțat la curiozitatea tipică în copilărie în favoarea sentimentelor inadecvate despre propria persoană. Dacă vă simțiți vinovată atunci când nu îi puneți pe ceilalți pe primul plan, înseamnă că v-ați sacrificat interesele și dezvoltarea normală. Cel mai rău este că vă simțiți vinovată pentru acțiuni și oameni asupra cărora nu dețineți deloc controlul, dar pentru care vă considerați responsabilă.

STRĂDUINȚĂ CONTRA INFERIORITATE

> Faptul că te simți mereu inferioară îți creează un dezavantaj în orice relație pe care o ai.
>
> *Robyn*

În această etapă a copilăriei noastre, trebuie să dezvoltăm un sentiment de utilitate. Din păcate, în multe familii de alcoolici copiii încep să creadă că sunt inutili sau că realizările lor sunt întotdeauna subordonate

problemelor legate de alcoolism. Pentru ca acești copii să își îndeplinească sarcina de dezvoltare, părinții trebuie să își exprime interesul față de realizările copilului. Faptul că face toată treaba în casă nu contribuie la un sentiment de utilitate pentru copil. Dimpotrivă, dereticarea prin casă, în afara unui context mai amplu, contribuie la sentimentul că este folosit sau că nu este apreciat decât pentru ceea ce face, nu pentru cine este. Confruntat cu respingeri repetate, copilul începe să simtă că nimeni nu îl poate iubi. Dacă este respins în mod continuu, va începe să aibă o stimă de sine scăzută.

> Să știți că aveam modalități de a atrage atenția, dar niciodată nu părea să fie suficient. Încă mă simțeam singură. Îmi aduc aminte că, de multe ori, încercam să îi atrag atenția tatei. Nu știu dacă era anormal sau nu, dar îmi aduc aminte că mă gândeam, în clasele primare, că, dacă m-ar fi lovit o mașină în timp ce mă duceam la școală, măcar cineva mi-ar fi acordat atenție. Credeam că, dacă aș muri, toată lumea mi-ar acorda atenție.
>
> *Ada*

SARCINI DIN ADOLESCENȚĂ

IDENTITATE CONTRA CONFUZIE IDENTITARĂ

Vă aduceți aminte ce „reputație“ aveați în liceu? Unii dintre noi ar vrea să uite. Nimeni nu este mai conștient de identitatea sa decât un adolescent, mai ales pentru că vrea să se integreze și își dorește să găsească un loc în care să se adapteze. Această dezvoltare a identității nu începe și nici nu se termină în adolescență, ci începe să se consolideze în adolescență.

Trecerea prin acest proces, cu toată deruta din adolescență, este destul de grea, cu atât mai mult atunci

când încerci să o faci în mijlocul mesajelor contradictorii ale familiei și al confuziei generate de acestea. Identitatea familială negativă a unei persoane începe să eclipseze simțul identității personale aflat în curs de dezvoltare. Atunci când începem această etapă a vieții noastre, dar purtăm înăuntru multe probleme nerezolvate din etapele copilăriei, sarcinile adolescenței devin și mai dificile.

> Eram mereu ridiculizată în copilărie și le cedam întotdeauna puterea altor oameni, altor copii. Indiferent ce îmi spuneau, simțeam că ei sunt mai puternici, mai importanți decât mine, așa că eu credeam tot ce spuneau despre mine. Mă izolam și mă prefăceam că sunt o fetiță dură, care nu are nevoie de nimeni. Și încă mai fac asta și astăzi.
>
> *Barbara*

INTIMITATE CONTRA IZOLARE

Dezvoltarea abilităților necesare pentru a stabili o intimitate emoțională pozitivă este cea mai importantă sarcină de dezvoltare pentru copiii alcoolicilor. Problemele de intimitate apar atunci când oamenii ne îndepărtează și ne resping. Esența tuturor problemelor de intimitate este teama că ceilalți ne vor abandona.

Dacă ați trecut cu succes de această etapă, ați obținut un sentiment de dragoste de sine sănătos, precum și capacitatea de a-i aprecia și a-i iubi cu adevărat pe alții. Dacă nu v-ați dezvoltat această capacitate și apropierea emoțională, probabil că ați devenit izolată din punct de vedere emoțional de propriile sentimente și de oamenii din jur.

Un alt risc din această etapă apare atunci când confundați intimitatea cu altceva. De exemplu, dacă dați mereu prea mult altora, în speranța că veți primi ceva în schimb, nu înseamnă că ați intrat într-un soi de intimitate,

mai ales atunci când nu primiți nimic în schimb, dar continuați să încercați, deoarece considerați că dumneavoastră sunteți de vină pentru lipsa intimității. Acest tip de relație nu reprezintă intimitate, dar le permite celorlalți să abuzeze de dumneavoastră. Robin Norwood scoate în evidență această problemă în mod repetat în cartea sa *Femei care iubesc prea mult*[4] (1985).

> Nu îmi amintesc să mă fi îmbrățișat cineva în copilărie. Nu îmi amintesc să îmi fi spus cineva că mă iubește sau că merit să fiu iubită. Așa că nu am simțit niciodată aceste lucruri.
>
> *Sue*

SARCINI LA MATURITATE

Deși aceste sarcini nu sunt din copilărie, le vom include aici, deoarece copilăria noastră a afectat în mod evident și semnificativ felul în care reușim să ne îndeplinim sarcinile ca adulți.

GENERARE CONTRA STAGNARE

Generarea, care reprezintă fundamentul abilităților noastre de creștere a copilului, reprezintă capacitatea de a dărui, dincolo de noi, generației următoare. Pentru a fi părinți eficienți, toate abilitățile precedente trebuie să fie învățate corect. Dar știm că una dintre cel mai frecvent menționate probleme ale fiicelor adulte se leagă de îngrijorarea referitoare la capacitatea lor de a fi părinți adecvați. O mare parte din atitudinea și valorile noastre ca părinți provin din copilărie și mai ales din modelele pe care le urmăm.

> Cea mai mare frică a mea este că îmi voi răni copiii. [...] Că voi repeta sau că am repetat deja exact aceleași tipuri de comportamente care m-au rănit pe

mine și de care au dat dovadă părinții mei.

Gayle

INTEGRITATE CONTRA DISPERARE

Integritatea înseamnă că acceptăm responsabilitatea pentru propriile vieți și că nu dăm vina pe alții; că am învățat să ne placă cine suntem și ceea ce credem; că am dezvoltat concepții sănătoase asupra sinelui. Eu văd integritatea ca fiind sinonimă cu definiția ei dată de Abraham Maslow autoactualizării, prin care devenim și trăim cu adevărat așa cum vrem să fim (1968).

Vă place propria persoană? Vă iubiți pe dumneavoastră însevă? Din păcate, negativa moștenire a unei familii de alcoolici este faptul că produce adulți care nu se plac pe ei înșiși. Eu consider că, dacă nu vă place cine sunteți, a trăi cu propria persoană este mult mai greu decât a trăi cu un părinte alcoolic!

Adeseori, le tolerăm altora comportamentele dăunătoare pentru perioade lungi de timp. Dar atunci când facem lucruri care nu ne plac sau pe care nu vrem să le facem, nu putem suporta asta. Ieșim din experiențe negative detestându-ne, ceea ce creează o mare dilemă pentru cei mai mulți dintre noi. Am vrea să avem relații sănătoase cu ceilalți, dar ce facem atunci când nu ne place ceea ce le oferim — pe noi înșine?

Esența recuperării este legată de această ultimă etapă. Trecând cu succes prin toate etapele precedente și devenind genul de oameni care vrem să fim, ne putem vindeca de pe urma alcoolismului, a pierderii anumitor etape de dezvoltare și a noastră. Dobândim capacitatea de a ne uita în oglindă și de a ne plăcea ceea ce vedem.

Pe măsură ce citeați aceste etape de dezvoltare, a devenit ceva evident pentru dumneavoastră, despre propria copilărie sau despre copiii adulți? Haideți să

analizăm din nou caracteristicile care se presupune că rezultă din sarcinile de dezvoltare neîncheiate. Lipsa încrederii, rușine și îndoială, sentiment de inferioritate, confuzie identitară, izolare, lipsa abilităților de creștere a unui copil și faptul că nu ați devenit genul de persoană care v-ar fi plăcut să fiți, toate sunt consecințe ale rezolvării nereușite a conflictelor.

Unde ați mai auzit aceste caracteristici înainte? Nu sunt unele dintre cele pe care le menționează adesea copiii adulți? Oare faptul că nu au avut o copilărie sănătoasă a contribuit la aceste probleme ale lor? Ei bine, răspunsul este evident, nu? Însă, de multe ori, studiem numai alcoolul și dependența pentru a explica problemele copiilor adulți, și nu experiențele din copilărie în sine și felul în care acestea au contribuit, pozitiv sau negativ, la creșterea dumneavoastră.

În ciuda anumitor diferențe, copiii alcoolicilor au multe în comun cu toți ceilalți copii. Cu toții au experiențe din copilărie și sarcini de dezvoltare comune. Deși viața poate părea altfel în momentul acela, alcoolismul din familie nu dictează pe deplin și nu impune limite unui trai normal. Fiicele adulte ale alcoolicilor au mai multe lucruri în comun cu toate celelalte femei decât diferențe. Însă aceste fiice adulte cunosc și o suferință pe care alte femei nu au trăit-o. Ele cunosc o suferință care are rădăcini adânci, plantate încă din copilărie.

---

[4] Editura Litera, București, 2014. (*N. tr.*)

După o vreme

După o vreme înveți
diferența subtilă dintre
a ține pe cineva de mână și a înlănțui un suflet
și înveți
că dragostea nu înseamnă dependență,
iar a nu fi singur nu înseamnă întotdeauna siguranță.
Și începi să înveți
că săruturile nu sunt legăminte
și cadourile nu sunt promisiuni
și începi să îți accepți înfrângerile
cu capul sus și privirea înainte
cu grația unei femei, nu cu furia unui copil,
și mai înveți
să îți înfăptuiești toate visurile de astăzi
pentru că ziua de mâine este
prea nesigură pentru a-ți face planuri,
iar viitorul are un obicei de a se opri
în mijlocul drumului.
După o vreme înveți
că până și lumina soarelui arde
dacă te expui prea mult,
așa că îți cultivi propria grădină
și îți împodobești propriul suflet
în loc să aștepți
să îți aducă cineva flori.
Și mai înveți că poți îndura totul,
că ești puternică
și valoroasă
și înveți
și înveți
cu fiecare rămas-bun, înveți...

© 1971 Veronica A. Shoffstall

Reflecții

Cuvintele sunt mai puternice decât își poate închipui cineva, iar odată ce au fost întipărite adânc în mintea unui copil, nu mai pot fi șterse cu ușurință.

MAY SARTON

O poveste poate fi spusă atât prin tăcere, cât și prin cuvinte.

SUSAN GRIFFIN

Simte frica, și totuși fă-o.

SUSAN JEFFERS

Mi-a trecut prin cap, pe când aveam treisprezece ani și purtam mănuși albe și pantofi cu baretă și mă duceam spre cursurile de dans, că nimeni nu ar trebui să danseze cu spatele toată viața.

JILL RUCKELSHAUS

Nimic nu este cu adevărat pierdut. Doar că se află acolo unde nu îi este locul.

SUZANNE MUELLER

Capitolul 4
Acestea sunt lucrurile pe care le-am învățat

> Nu a fost niciodată alături de mine, pentru că era fie beată, fie drogată. Am văzut lucruri, când eram mică, pe care nu ar fi trebuit să le văd sau să le fac, din cauza mamei și a ceea ce am fost obligată să fac.
>
> *Pat*

Ce vi s-a întâmplat drept rezultat al creșterii într-o situație de criză? Problemele de dezvoltare discutate în capitolul anterior nu sunt rezultatul unei singure explicații, cum ar fi eșecul de a îndeplini sarcini de dezvoltare. Ele reprezintă o combinație a mai multor factori.

De exemplu, în capitolul 2 vârsta a fost identificată ca fiind unul dintre factorii care explică de ce nu toate fiicele adulte sunt la fel. Putem specula dacă o anumită problemă pentru o fiică adultă este legată nu numai de vârsta ei atunci când a survenit alcoolismul în familia sa, ci și de sarcina de dezvoltare pe care încerca să o îndeplinească atunci când a debutat alcoolismul.

De exemplu, fiicele adulte cărora le vine greu să aibă încredere în ceilalți s-au născut mai degrabă în familii alcoolice sau alcoolismul a intervenit atunci când erau foarte mici și încercau să stabilească relații de încredere, ceea ce constituia prima sarcină de dezvoltare din viața lor? Sau fiicele adulte care au probleme de intimitate au avut un părinte alcoolic atunci când erau adolescente și se străduiau să își întemeieze abilitățile de a dezvolta relații intime? Problemele pentru fiicele alcoolicilor sunt combinația traiului într-o familie de alcoolici și a

succesului sau eșecului de a îndeplini sarcini normale de dezvoltare.

ADAPTAREA LA FAMILIA DUMNEAVOASTRĂ

În cartea sa *People in Crisis*, Lee Ann Hoff susține că unul din trei lucruri se poate întâmpla atunci când o persoană trece printr-o criză (1984). Primul rezultat este acela că persoana încearcă să reducă anxietatea și tensiunea, prin dezvoltarea unor tipare negative de comportament. Multe fiice adulte spun că s-au adaptat la situație adoptând comportamente — cum ar fi izolarea, retragerea în sine, controlul exagerat asupra oamenilor sau încercarea de a le face pe plac — ca reacție la alcoolism. În același timp, ele erau conștiente că aceste comportamente nu numai că erau ineficiente în a opri alcoolismul, ci și ajutau la sacrificarea propriei sănătăți și a propriilor necesități emoționale.

Cel de-al doilea răspuns la o criză presupune ca persoana aflată în această situație să se întoarcă la o stare anterioară crizei — ca individul să rămână la fel ca înainte de apariția crizei, iar criza să nu aibă efecte pe termen lung. Din păcate, puține fiice adulte declară că sunt capabile să se întoarcă la o stare de dinainte de apariția alcoolismului. O condiție pentru atingerea acestui rezultat este ca alcoolicul să nu mai bea. Din păcate, studiile relevă faptul că doar în jur de 10% dintre alcoolici se lasă de băut. Prin urmare, este puțin probabil să revină această stare de dinainte de criză, iar expunerea la alcoolism va continua să își lase amprenta asupra dumneavoastră. Nu uitați, numai 8% dintre fiicele adulte au spus că alcoolismul din familie nu le-a afectat.

Cel de-al treilea rezultat al unei crize apare atunci când persoana nu numai că supraviețuiește crizei, ci

dezvoltă și comportamente și puteri pe care le-ar fi dobândit dacă nu ar fi trecut prin acea situație. În mod evident, toate cele trei rezultate pot surveni la orice fiică adultă.

Majoritatea fiicelor adulte par să dea dovadă de o combinație între prima și cea de-a treia reacție. Atât comportamente pozitive, cât și comportamente negative pot apărea ca rezultat al expunerii la prezența părintelui alcoolic. Însă, de cele mai multe ori, efectele negative încep să domine sau sunteți atât de condiționată să vă concentrați asupra comportamentelor negative, încât rareori vedeți și părțile bune. În mod evident, toate lucrurile valoroase pe care le-ați dobândit în urma conviețuirii cu o familie alcoolică au fost învățate cu multă suferință.

Criza este echivalentă cu pericolul, dar și cu oportunitatea. Prin intervenție și vindecare, lecțiile dureroase ale copilăriei pot deveni fundația dezvoltării și puterii ca adult.

De exemplu, dacă atunci când erați mică nu ați avut de ales și a trebuit să vă purtați singură de grijă, pentru că alții nu au fost în stare să o facă, acum *știți* că puteți avea grijă de dumneavoastră. După cum am spus mai devreme, fiicele adulte, precum și copiii alcoolicilor sunt supraviețuitori. V-ați dezvoltat anumite puncte forte pentru a putea supraviețui. Se poate să fiți conștientă de ele sau nu ori poate că nu v-ați gândit că multe dintre comportamentele dumneavoastră au potențiale beneficii. În mod ironic, uneori facem lucruri înainte să „descoperim“ ce am făcut.

> Este foarte greu să fii adult, mai ales dacă devii conștient de acest lucru mai târziu în decursul vieții. Pe de o parte, simți că ai aflat, în sfârșit, de ce ai fost diferit toată viața ta. De asemenea, ești furios că s-au întâmplat atâtea lucruri, dar ești și fericit că le-ai

făcut față, că te-ai realizat în viață și că, în cele din urmă, ți-ai găsit „liniștea“.

Toni

IDENTITATEA DE GEN

În timp ce gestionați sarcinile din viața dumneavoastră expuse mai sus vă dezvoltați, de asemenea, și identitatea de gen, ca fată și tânără femeie. Deși susținem schimbările de rol pentru femeile și bărbații din societatea noastră, nu încercăm să renunțăm la conceptele noastre legate de feminitate și masculinitate. În loc să ne îndreptăm către schimbările de rol ale genului, noi încercăm, probabil, convergența rolurilor, care are loc atunci când oricare sex poate îndeplini un anumit rol cu același grad de competență și respect și își poate menține totuși identitatea de gen.

Un alt aspect al socializării de gen implică ceea ce vi s-a întâmplat în copilărie și așteptările pe care le aveți astăzi de la dumneavoastră. De exemplu, poate că ați fost copil într-o perioadă din societatea noastră în care tiparele de gen erau foarte clare și v-ați ales cu un set de așteptări de la femei, dobândit în mod inconștient. Dar, ca femeie adultă, aceste tipare nu se mai aplică. Dacă tiparele din copilărie și de la maturitate sunt diferite, vă confruntați cu o dilemă între felul în care ați fost crescută și felul în care ați vrea să trăiți astăzi, ca femeie. Același tip de problemă apare atunci când vă gândiți cum v-ați adaptat în copilărie la familia dumneavoastră alcoolică și cum ați vrea să trăiți astăzi, ca adult. Este posibil ca unele comportamente din copilărie să se fi păstrat la maturitate și să vă împiedice să vă dezvoltați. Poate că, în mod inconștient, reacționați la adresa celorlalți ca și cum încă trăiți acasă. Ambele situații — socializarea de gen și comportamentele adaptate din copilărie — pot da naștere la multe mesaje contradictorii,

care vă trag înapoi, în mod inconștient. Aceste mesaje își au originea în copilărie, dar care este acea origine?

Ce se întâmplă cu dezvoltarea de gen a tinerelor femei din familiile alcoolice? În societatea noastră am trecut printr-o egalizare de roluri „expresivă“ pentru femei. Din punct de vedere istoric, acest tipar a avut drept rezultat faptul că femeile și-au dezvoltat roluri expresive emoțional, de îngrijire, orientate către ceilalți, și de sprijin (Zelditch, 1955; Sanford și Donovan, 1985). Expunerea la un părinte alcoolic modifică acest tipar?

În cartea ei *The Responsibility Trap*, Claudia Bepko susține că dezvoltarea de gen într-o famile alcoolică este intensificată. De exemplu, în loc să schimbe tiparele de gen tipice pentru fete în familia alcoolică, așteptările de la o astfel de fiică sunt ca ea să devină mai înțelegătoare, mai atentă și mai orientată către satisfacerea nevoilor celorlalți decât fiicele crescute în familii nealcoolice. Ea declară că „femeile învață că trebuie să îngrijească și să nu ceară niciodată să fie îngrijite“ și „femeile sunt condiționate din punct de vedere social să fie exagerat de responsabile emoțional. [...] Mesajele referitoare la nevoile de dependență adecvate unui adult sunt contradictorii și paradoxale — femeile trebuie să fie atât dependente, cât și principalele îngrijitoare emoționale ale celorlalți, dar nu trebuie să își exprime niciodată propriile nevoi emoționale“ (1985). Desigur, observațiile clinice și numeroasele povești împărtășite de fiicele adulte susțin această teorie. Multe fiice spun că au devenit centrul expresiv al familiei lor și că au simțit că era responsabilitatea lor să se asigure că nevoile familiei sunt ținute sub control și satisfăcute din punct de vedere emoțional.

> Eu le spuneam mereu tuturor că totul este în regulă. Nu era vina tatălui meu, dați-mi-o mie și am eu grijă de ea.

Un tipar modern pare să se contureze în cazul multor fiice adulte. Acest tipar implică intensificarea identității rolurilor de gen până în punctul în care devine dificilă satisfacerea nevoilor personale. Fiica riscă să devină, în familia alcoolică, o persoană dezechilibrată, din cauza așteptărilor disproporționate ca ea să îndeplinească nevoile celorlalți, ceea ce cauzează probleme în încercarea ei de a-și atinge propriile obiective de dezvoltare. Multe dintre caracteristicile pe care le apreciază ca femeie, cum ar fi capacitatea ei de a se identifica emoțional și eficient cu problemele și cu oamenii, o pot pune în pericol să fie folosită de alții, din cauza imposibilității ei de a-și gestiona propriile probleme. Fiicele adulte își exprimă în mod constant durerea provocată de faptul că au fost puse într-o poziție de părinte surogat sau soț/soție, din cauza alcoolismului din familie, deși tot ce voiau ele era să aibă o copilărie „normală“.

Poate că vă puteți identifica cu unele dintre aceste poziții în viața dumneavoastră. Dacă simțeați că erați răspunzătoare sau de vină pentru majoritatea activităților din familia dumneavoastră, atunci v-ați identificat exagerat de mult cu percepția dumneavoastră asupra responsabilităților pe care le aveați. Lynn Sanford, coautoare a cărții *Women & Self-Esteem*, consideră că femeile, mai mult decât bărbații, sunt mai predispuse să se considere responsabile personal atunci când ceva nu merge așa cum trebuie (1988). De exemplu, Sanford crede că, dacă ceva nu merge bine pentru un bărbat, acesta va căuta cauza eșecului în primul rând în altă parte, și nu la el însuși. El va căuta cauze *externe* pentru aceste probleme. Dar femeile sunt mai predispuse să caute *în interior* sau să dea vina pe ele însele atunci când lucrurile merg prost, înainte să dea vina pe alții. Din păcate, familiile alcoolice sunt mediul propice pentru acest tip de tipare pentru fiice.

LECȚII DIN COPILĂRIE

Uitându-vă înapoi la viața dumneavoastră, cât de bine v-ați descurcat cu sarcinile de învățare ale dezvoltării umane, cu adaptarea la familia alcoolică și cu transformarea într-o femeie? Sunteți conștientă cum l-a influențat fiecare aspect pe celălalt? Sunteți conștientă de lecțiile pozitive și negative pe care le-ați învățat în copilărie?

Nu suntem întotdeauna conștienți de ceea ce am învățat. În timp ce ne sunt predate anumite lecții, învățăm de obicei două lucruri simultan. Învățăm lecțiile propuse, ceea ce trebuie să se întâmple, și învățăm lecțiile neintenționate, care sunt consecințele neanticipate ale procesului de învățare.

De exemplu, în copilărie, ați învățat să citiți. Cineva a petrecut timp cu dumneavoastră, în scopul explicit de a vă învăța să citiți. Faptul că ați ajuns în acest punct al cărții înseamnă că ați reușit să învățați să citiți. Cu toate acestea, ce ați învățat despre citit în sine? Ați aflat că vă place să citiți sau ați aflat că cititul este un lucru pe care *trebuie* să îl faceți? Unii copii au considerat procesul de a învăța să citească incredibil de greu și de jenant, deoarece nu citeau la fel de bine ca alți copii. Ei au învățat, în cele din urmă, să citească, dar au aflat și că detestă să citească.

Prin urmare, în copilărie ați învățat multe lecții intenționate și neintenționate de la familia dumneavoastră alcoolică. Dezvoltarea umană normală ar trebui să includă lecțiile intenționate din viața dumneavoastră, dar se învață și multe lecții neintenționate din conviețuirea cu un părinte alcoolic. Aceste lecții pot fi dureroase și pot dura o viață întreagă, dacă nu reușiți să le uitați sau să le transformați din poveri ale copilăriei în calități valoroase ale maturității.

Ați învățat, fără să vreți, vreuna dintre următoarele lecții, ca fiică a unei familii alcoolice?

- Dacă pot controla totul, îmi pot împiedica familia să se supere.
- Dacă fac pe placul tuturor, toată lumea va fi fericită.
- Tot ce se întâmplă este vina mea, iar eu sunt de vină atunci când apar probleme.
- Oamenii care te iubesc cel mai mult sunt cei care te fac să suferi cel mai mult.
- Dacă nu mă apropii prea mult din punct de vedere emoțional, nu mă poți răni.
- Responsabilitatea mea este să mă asigur că toți membrii familiei mele se înțeleg bine.
- Ai grijă mai întâi de ceilalți.
- Nimic nu este în neregulă, dar eu nu mă simt bine.
- Nu se cuvine să îmi exprim furia.
- Ceva lipsește din viața mea.
- Eu sunt unică, iar familia mea este diferită de toate celelalte familii.
- Pot nega orice.
- Nu sunt o persoană bună.
- Sunt responsabilă pentru succesul unei relații.
- Pentru a fi acceptabil, totul trebuie să fie perfect.

Toate mesajele de mai sus au un lucru în comun: consecințe negative ale dezvoltării și vindecării dumneavoastră ca fiică adultă. Aceste lecții din copilărie devin tipare sau convingeri pe care le aveți despre propria persoană și încep să vă dicteze așteptările de la dumneavoastră însevă și comportamentele. Dacă analizați cu atenție aceste lecții, veți vedea că, trăind cu aceste „reguli“, veți duce o viață dezechilibrată.

Dar ați supraviețuit și, într-un fel sau altul, ați menținut un oarece echilibru în viața dumneavoastră. Prin urmare, trebuie să fi învățat alte lecții care v-au ajutat sau v-au permis să supraviețuiți. Repet, se poate să nu fiți pe deplin conștientă de aceste lecții. De fapt, pentru multe fiice adulte, aceste lecții nu numai că sunt neintenționate,

ci și, în multe cazuri, nedescoperite. Ele sunt lecțiile dureros de bune ale copilăriei dumneavoastră. Cu alte cuvinte, pot avea rezultate pozitive pentru dumneavoastră, dar au fost învățate în urma unei experiențe dureroase.

De ce sunt nedescoperite aceste lecții dureros de bune? De obicei pentru că, atunci când ne aflăm în mijlocul unei crize, nu avem timpul sau luciditatea de a căuta avantajele. Suntem prea ocupați să supraviețuim. Un motto nerostit pentru mulți copii ai alcoolicilor ar putea fi: „Supraviețuiește acum și vindecă-te mai târziu“.

Câți dintre noi se gândeau că se întâmplă ceva pozitiv sau că va exista un rezultat pozitiv al experienței noastre în timp ce trăiam în sânul unei familii de alcoolici? Deși conviețuirea cu o familie alcoolică nu este neapărat o experiență pozitivă, ideea lui Lee Ann Hoff că unii oameni trec printr-o criză și deprind comportamente și abilități pe care nu și le-ar fi dezvoltat altfel capătă valoare (1984). Dacă tragem foloase de pe urma unei crize, probabil că devenim conștienți de acestea după ce criza s-a terminat. Prin urmare, ca fiică adultă, vă aflați acum în situația de a determina dacă ați învățat vreun lucru din experiențele negative ale copilăriei, pe care să îl puteți folosi în beneficiul dumneavoastră și ca adult.

De exemplu, multe fiice adulte, care au învățat următoarele lecții, sunt în curs de descoperire nu numai a acestor lecții, dar și a celor mai bune aspecte ale propriilor persoane.

Vă identificați cu vreuna dintre aceste calități nedescoperite?

- Sunt o supraviețuitoare. Pot să supraviețuiesc.
- Am dezvoltat competențe în multe aspecte ale vieții mele.
- Pot gestiona situații de criză.
- Am un simț dezvoltat al empatiei.

- Sunt capabilă să am grijă de mine însămi.
- Nu mă descurajez ușor.
- Reușesc să găsesc alternative la probleme.
- Nu mă tem să mă bazez pe abilitățile mele.
- Pot fi sănătoasă atunci când alții nu pot.
- Am opțiuni.
- Oamenii se pot baza pe mine.
- Îmi apreciez puterea interioară.
- Știu ce vreau.
- Sunt o persoană bună.
- Poate că nu sunt perfectă, dar unele părți din mine sunt minunate.

Am învățat să fiu recunoscătoare pentru experiențele din copilăria mea. Știu că sunt o supraviețuitoare și că am puteri incredibile, care m-au ajutat întotdeauna. [...] Mă iubesc. Sunt entuziasmată când mă gândesc la viitor și sunt entuziasmată cu privire la ziua de ASTĂZI.

Karen

A FI SAU A NU FI UN BUN COPIL AL UNUI ALCOOLIC

O altă provocare din anii de copilărie poate fi să încercați să alegeți între două opțiuni: puteați să vă adaptați la alcoolism și să încercați să deveniți un „bun“ copil al unui alcoolic sau puteați încerca să aveți o copilărie normală și să vă satisfaceți nevoile de dezvoltare. Din păcate, era greu să le faceți pe amândouă.

Dacă ați fost un copil bun al unui alcoolic, înseamnă că v-ați implicat în multe dintre comportamentele care au condus la dezvoltarea lecțiilor negative prezentate la pagina 94. Pentru a fi un copil bun, trebuia să negați alcoolismul și alte probleme familiale, să vă înfrânați propriile nevoi de dezvoltare, să vă ascundeți emoțiile, să

le faceți celorlalți pe plac, să vă prefaceți că sunteți fericită și să fiți o „fiică perfectă“. Acele comportamente nu produc copilării fericite, darămite adulți sănătoși.

Pe de altă parte, probabil că nu ați reușit nici să aveți o copilărie „normală“. Pentru a avea o copilărie sănătoasă, aveați nevoie ca persoanele din jurul dumneavoastră să fie capabile să își îndeplinească rolurile de sprijin. Majoritatea membrilor unei familii alcoolice sunt atât de secătuiți din punct de vedere emoțional, încât nu pot să satisfacă nevoile unui copil în mod continuu.

Prin urmare, dacă ați încercat să deveniți fiica perfectă, vi s-au negat propriile nevoi. Dacă ați încercat să vă dezvoltați și să aveți aceleași experiențe ca un copil dintr-o familie nealcoolică, ați descoperit rapid că erați extrem de îngrădită în încercările de a fi normală. În ambele cazuri, rezultatele au fost dureroase. Însă, dacă ați semănat majorității fiicelor adulte, probabil că ați încercat să le faceți pe amândouă. În mod evident, unele fiice adulte au reușit să facă puțin din fiecare, cu mai mult succes decât altele. Indiferent cât de bine ați îndeplinit ambele roluri, ați experimentat durere, negarea emoțiilor și sentimentul că nu mai aveați control asupra propriei vieți. Aceste două lecții ale copilăriei, precum și toate celelalte lecții sunt astăzi undeva înlăuntrul dumneavoastră.

SPIRITUL COPILĂRIEI DUMNEAVOASTRĂ

Erikson ne spune că cea mai mare crimă a umanității este să distrugă spiritul unui copil (1963). În fiecare dintre noi există un spirit al copilăriei. Pentru unele fiice adulte, acest spirit a fost neglijat, abuzat și maltratat, dar a reușit să reziste. Alte fiice sunt conștiente că spiritul se ivește dintre norii copilăriei, se scutură de praf și declară lumii că „sunt

vie“. Acest spirit al copilăriei este acea parte din noi toți care vrea să trăiască și să se bucure de viață la maximum potențialului nostru. Spiritul copilăriei ne reamintește în mod constant să ne asumăm riscuri, să avem sentimente, să cerem ajutor și să comunicăm cu acele părți interioare ale noastre care au fost prea mult timp reduse la tăcere. Spiritul copilăriei ne spune că nu vom mai avea parte de această zi, că trebuie să profităm de ziua de astăzi — că viața nu este o repetiție.

Dacă nu păstrați contactul cu spiritul copilăriei dumneavoastră ca adult, probabil că acesta a fost neglijat sau negat sau, și mai important, nu este disponibil momentan pentru vindecarea dumneavoastră. Ce ar putea provoca absența spiritului dumneavoastră? De obicei căutăm cauza întrebând „Ce vi s-a întâmplat în copilărie?“. Căutăm modalitățile în care ați fost victimizată. Cu siguranță, copiii adulți au fost victimele multor factori și evenimente în copilărie. Însă cea mai mare suferință pentru numeroși copii adulți poate să nu fie ceea ce li s-a întâmplat în copilărie, mai ales dacă aceștia nu erau conștienți de nenumăratele forme de victimizare care au survenit. Cea mai mare suferință emoțională pentru copiii adulți nu apare atunci când își dau seama că au fost victimizați, ci atunci când descoperă ceea ce le-a lipsit.

CE V-A LIPSIT ÎN COPILĂRIE?

Dacă părinții dumneavoastră erau retrași în sine, v-a lipsit afecțiunea acestora. Dacă familia dumneavoastră era violentă, v-a lipsit un trai fără frică. Dacă tatăl dumneavoastră vă ironiza, v-a lipsit acceptarea. Dacă toată energia din familia dumneavoastră se concentra în jurul alcoolicului, v-a lipsit sentimentul de iubire.

În decursul cercetărilor pentru această carte, la sfârșitul fiecărui interviu, le întrebam pe fiicele adulte ale

alcoolicilor același lucru: „Mai doriți să adăugați ceva?“. Am fost surprins de câte ori am auzit același răspuns, indiferent unde avea loc interviul. Începusem să cred că toate fiicele adulte se cunoșteau între ele!

Ca răspuns la întrebarea mea, auzeam adesea: „Sunt bine acum, mă descurc mult mai bine, serios. Dar nu știu... Uneori simt că lipsește ceva“. După ce aproximativ cinci sute de fiice adulte mi-au spus că lipsește ceva, mi-am dat seama de motivul pentru care îmi spuneau acest lucru: ceva *chiar* lipsea în viața lor! Toate aveau un sentiment de deșertăciune, ca și cum viața ar trebui să le ofere mai mult sau ar trebui să „primească mai mult de la viață“.

Pentru fiicele adulte, lipseau diverse lucruri: spiritul copilăriei, un sentiment de mulțumire, intimitatea în relații sau o părere bună despre sine. Unele fiice adulte erau dureros de conștiente că le-a lipsit o familie afectuoasă în copilărie și își dădeau seama că trecutul nu mai poate fi schimbat.

Ceva lipsește. Simțiți asta, dar nu puteți identifica acel „ceva“. Aceste „momente de absență“ din viața dumneavoastră au loc atunci când vedeți lucruri în ceilalți care vă amintesc de ceea ce dumneavoastră nu aveți. De exemplu, treceți pe lângă un cuplu de îndrăgostiți pe stradă. Nu contează dacă au șaisprezece sau optzeci de ani. Se vede că au o relație frumoasă și vă bucurați pentru ei. Dar dacă relația dumneavoastră se destramă sau nu ați avut niciodată o relație minunată, calitatea relației lor vă va aduce aminte de ceea ce lipsește în a dumneavoastră.

O parte a vindecării o reprezintă descoperirea a ceea ce lipsește și a unei căi de a găsi acel lucru și a-l redobândi. O altă lecție a copilăriei constă în a învăța să descoperiți ceea ce ați ratat în acei ani. Însă este mai ușor să faceți acest lucru acum, ca adult.

Dacă puteți învăța lecții din toate subiectele pe care le-am dezbătut în acest capitol, puteți afla și descoperi că

spiritul copilăriei dumneavoastră încă este viu și sănătos și se ascunde în corpul dumneavoastră de adult. Da, perioada copilăriei s-a încheiat, dar spiritul copilăriei mai este viu și astăzi. Ați învățat multe lecții, ați supraviețuit multor suferințe și ați dezvoltat numeroase abilități. Adevăratele lecții ale trecutului nostru nu constau numai în ceea ce am învățat, ci și în ceea ce am ținut minte și ne poate ajuta și astăzi.

> O mare parte din ceea ce aveam cu adevărat nevoie să știu despre cum să trăiesc și ce să fac și cum să fiu am învățat la grădiniță. Înțelepciunea nu se afla pe culmile învățământului universitar, ci în groapa cu nisip de la grădiniță.
>
> Iată ce am învățat: împarte totul. Respectă regulile jocului. Nu lovi pe nimeni. Pune lucrurile înapoi la locul lor. Dacă ai făcut mizerie, trebuie să cureți. Nu lua lucruri care nu îți aparțin. Cere-ți scuze atunci când rănești pe cineva... Învață câte ceva și gândește și desenează și pictează și cântă și dansează și joacă-te și muncește în fiecare zi câte puțin. [...]
>
> Atunci când ieșiți în lume, aveți grijă la trafic, țineți-vă de mâini și nu vă despărțiți. Fiți conștienți că există minuni. [...]
>
> Gândiți-vă ce lume minunată ar fi dacă noi toți — toată lumea — am mânca biscuiți cu lapte în fiecare după-amiază la ora trei, apoi ne-am pune în pat, cu păturica, să tragem un pui de somn. Sau dacă am avea o regulă de bază în societatea noastră și în alte societăți: să punem întotdeauna lucrurile la loc de unde le-am luat și să ne curățăm propria mizerie. Și este adevărat în continuare, indiferent câți ani avem, că, atunci când ieșim în lume, este mai bine să ne ținem de mână cu cineva și să nu ne despărțim.
>
> *Robert Fulghum*

Reflecții

Evenimentele din copilărie nu trec, ci se repetă, precum anotimpurile anului.

ELEANOR FARJEON

Cel mai bun medicament pentru mintea omului este adevărul.

LILY TOMLIN

Nu îmi este frică de întunericul de afară. Detest întunericul dinăuntrul caselor.

SHELAGH DELANEY

Știu că sunt o punte între două lumi. Nu cer decât ca oamenii să se spele pe picioare înainte să încerce să pășească pe mine.

ALANIS OBAMSAWIN

Invizibilitatea nu este o stare naturală pentru nimeni.

MITSUYE YAMADA

Partea a doua
Adunarea bagajelor emoționale

Capitolul 5
Mame alcoolice: Iubire dureroasă[5]

> Când eram mică, mama era mai mereu fie nervoasă, fie extrem de iubitoare. Nu știam niciodată, când mă întorceam acasă, care dintre cele două mă va aștepta. Fie era caldă și drăgăstoasă, fie rece și ostilă. Era înfricoșător să trăiesc într-o astfel de casă. Nu dețineam controlul. Nu știam niciodată la ce să mă aștept. Am ajuns în punctul în care mă izolam și încercam să devin invizibilă, dacă știam că fac ceva ce nu ar fi fost aprobat sau un lucru pentru care nu aș fi fost acceptată. [...] Nu a petrecut foarte mult timp cu mine și nu mi-a împărtășit foarte mult din viața ei. Nu puteam să îmi dau seama de ce. Credeam că e vina mea.
>
> *Miriam*

Fiicele adulte ale mamelor alcoolice spun că faptul că au avut o mamă alcoolică le-a învățat o varietate de lecții, adesea derutante și dureroase. Majoritatea fiicelor adulte cu mame alcoolice și-au descris experiențele din copilărie și adolescență ca fiind dominate de furie, dezgust și dezamăgire și lipsite de relații afective și de susținere. Fiicele adulte ale mamelor alcoolice erau mai „acide“ în comentariile lor decât fiicele taților alcoolici.

Pe de o parte, câteva fiice adulte ale mamelor alcoolice voiau să nege și mai vehement faptul că mamele lor erau dependente de băutură și își doreau să le protejeze. Aceste fiice adulte nu voiau să accepte că mamele lor puteau fi alcoolice și încercau să le rămână aproape, în ciuda acestei probleme.

Vă rog să mă credeți că doar pentru că mama era alcoolică nu înseamnă că era o persoană „rea“. Era întotdeauna prezentă pentru mine și făcea tot, ba chiar mai mult decât trebuie să facă o mamă în mod normal.

Janine

Prin urmare, fiicele adulte ale mamelor alcoolice împărtășeau o mulțime de lecții ale copilăriei, în funcție de ceea ce simțeau: dacă erau furioase pe mamele lor sau încercau să le protejeze. În oricare dintre cazuri, fiicele adulte ale mamelor alcoolice au învățat unele dintre următoarele lecții:

- Sunt furioasă pe mama.
- Voiam să îmi iubesc mama, dar ea și comportamentul ei mă îndepărtau.
- Am ajuns să fiu dezamăgită și scârbită de mama și îmi este greu să o respect.
- Am învățat să preiau îndatoririle mamei și detestam să am responsabilitatea aceasta.
- Nu mi s-au oferit informații despre identitatea mea sexuală, despre cum să fiu femeie și cum să mă pregătesc pentru rolurile mele viitoare.
- Am deprins modalități nesănătoase de a relaționa cu alți oameni.
- Am fost expusă unor abilități proaste de creștere a copilului, așa că sunt nesigură în privința propriilor mele abilități de a crește un copil.
- Îmi este greu să am încredere în alte femei.
- M-am simțit abandonată și decepționată.
- Nu știu sigur cum să ofer și să primesc susținere, pentru că eu nu am fost susținută.

Dacă ați avut o mamă alcoolică, probabil că v-ați simțit și mai izolată decat fiicele adulte ale tatilor alcoolici. Dacă mama dumneavoastră era alcoolică, probabil că aveți alte probleme decât fiicele tatilor alcoolici.

Ați simțit vreodată că măcar fiicele cu tați alcoolici pot găsi alte astfel de fiice, cu care să discute despre problemele lor? Statistic, știm că doar una din cinci fiice adulte a avut mamă alcoolică. Nu suntem siguri câte femei alcoolice trăiesc în Statele Unite, dar știm multe motive care țin de dublul standard, pentru o negare și mai mare a alcoolismului la femei decât la bărbați. Dacă sunteți fiica adultă a unei mame alcoolice, probabil că v-a fost greu până și să găsiți informații despre dumneavoastră, din moment ce majoritatea studiilor referitoare la copiii adulți compară rareori diferențele dintre fiii și fiicele alcoolicilor, darămite dintre fiicele mamelor alcoolice și fiicele taților alcoolici.

Pentru a înțelege impactul diferențelor de gen asupra copiilor adulți ai alcoolicilor trebuie să luăm în considerare nu numai sexul copilului, ci și pe cel al alcoolicului. Studiul fiicelor adulte pe care se bazează această carte nu a descoperit diferențe semnificative între fiicele mamelor alcoolice și cele ale taților alcoolici, cu privire la gradul în care fiecare grup s-a identificat cu caracteristicile copiilor adulți (care sunt dezbătute într-un capitol ulterior). Rezultatele generale ale fiicelor cu mame sau tați alcoolici sunt aproximativ la fel, dar atunci când examinăm cu ce caracteristici și comportamente s-a identificat fiecare grup, apar diferențele. Cu alte cuvinte, în funcție de care părinte a fost alcoolic, grupurile erau diferite sub aspectele care le deranjau cel mai mult. Statisticile nu spuneau întreaga poveste, dar ascultând percepțiile fiicelor asupra diferențelor, am umplut multe lacune.

În urma interviurilor și studiilor, devin aparente diferențe majore între fiicele mamelor și taților alcoolici, sub aspecte precum nivelul emoțiilor, ce probleme au identificat în cazul lor, atitudinile față de părintele alcoolic și problemele legate de vindecare.

Fiicele adulte ale mamelor alcoolice au mărturisit că dependența mamelor lor le-a afectat foarte mult șapte aspecte ale vieții. Unele dintre aceste aspecte sunt legate direct de relația cu mamele lor, în timp ce altele au legătură mai mult cu propriul respect de sine al fiicelor sau cu capacitatea lor de a relaționa cu alți oameni. Pe măsură ce citiți aceste temeri ale fiicelor adulte, puteți tinde să credeți că problemele sunt comune în multe relații mamă–fiică, chiar și în cazul persoanelor nealcoolice. Această observație este adevărată, dar *gradul* în care acestea există și felul în care s-au dezvoltat ele din cauza alcoolismului le fac unice și mai dificile pentru fiicele adulte. După cum am discutat în capitolele anterioare, alcoolismul modifică tiparele normale de interacțiune.

Cele șapte probleme pe care le invocă cel mai des fiicele mamelor alcoolice sunt modelele de rol, relațiile, modul de a crește un copil, identitatea, încrederea, încercarea de a face pe plac și rușinea. Le vom dezbate pe toate acestea în ordinea frecvenței cu care le-au menționat fiicele adulte ale mamelor alcoolice.

MODELE DE ROL

Nu este surprinzător faptul că fiicele adulte ale mamelor alcoolice menționează modelele de rol ca fiind problema cel mai des întâlnită. Identificarea noastră de gen provine, în mod tradițional, din identificarea cu oamenii de același sex. Fiicele mamelor alcoolice susțin frecvent că felul în care mamele lor și-au îndeplinit rolul le-a enervat, le-a dezamăgit și le-a derutat.

Se poate ca o parte din această furie să fi fost direcționată către interior, creând probleme suplimentare pentru fiica adultă. De exemplu, unul dintre comportamentele pe care le-au modelat mamele lor a fost felul în care să bea. Nu este surprinzător că cei mai mari

coeficienți de îngrijorare referitoare la abuzul de droguri și alcool se întâlnesc la fiicele adulte ale mamelor alcoolice.

Incapacitatea mamelor lor de a-și îndeplini în mod responsabil rolul de părinte le-a deranjat pe multe fiice adulte, care mărturiseau adesea că nu au simțit că au primit o susținere adecvată sau sprijin matern. De fapt, multe fiice adulte simt că rolurile lor și ale mamelor lor s-au inversat. Fiicele adulte spun adesea că nu au primit nimic de la mamele lor, ci că ele însele erau cele de la care ceilalți se așteptau să primească îngrijire constantă.

> Îmi doream alinare și dragoste din partea ei, dar ea era fie furioasă, nemulțumită, irascibilă, fie beată și avea nevoie să am grijă de ea, să o bag în pat etc. Am avut și am multe sentimente de dezgust față de mama mea, ca alcoolică.
>
> *Mickey*

Incapacitatea mamelor de a-și îndeplini sarcinile a condus la faptul că multe fiice adulte au mărturisit că detestau să aibă atâta responsabilitate de unele singure, la o vârstă atât de fragedă. Ele spun adesea că au fost obligate să preia rolul feminin din casă. „A trebuit să devin eu mama“ este un comentariu pe care îl aud adesea. Din păcate, această situație le-a pus pe multe fiice în pericol de incest.

> A trebuit să preiau eu rolurile de femeie din casă — să am grijă de frații mai mici, să fac curățenie, să gătesc și uneori să fiu partenera de sex a tăticului meu.
>
> *Beverly*

Multe fiice adulte ale mamelor alcoolice se întrebau în sinea lor: „Ce faci atunci când nu te învață nimeni nimic și nu te sprijină nimeni din punct de vedere emoțional?“. Aceste fiice adulte își răspundeau: „Să sperăm că tot ce

poți“.

RELAȚIILE

Faptul că nu au avut o relație sănătoasă cu mamele lor este cel mai frecvent tip de problemă relațională pe care o menționează fiicele adulte ale mamelor alcoolice. Aceste fiice și-au mărturisit temerile legate de faptul că nu știu cum să relaționeze cu mamele lor, că nu mai vor să aibă o relație cu acestea sau că se simt complet dominate de ele.

> Mama bea pe ascuns. Am știut întotdeauna că ceva este în neregulă, dar nu îmi dădeam seama ce anume. Încercam mereu să mă „împac“ cu ea, dar nu prea reușeam niciodată. Cum să o folosesc drept model de urmat dacă știu că are o problemă? Când este bine ceea ce spune și când nu?
>
> *Jane*

Alte fiice spun că un rezultat al interacțiunii cu mamele lor este acela că acum le este foarte greu să interacționeze cu alte femei și să aibă încredere în ele.

> Îmi este greu să mă împrietenesc cu alte femei, deoarece nu am încredere și nu cred că o femeie te poate prețui ca prietenă. Simt întotdeauna că femeile sunt „dușmanul“. Idolatrizez femeile, dar nu găsesc niciodată o persoană „perfectă“.
>
> *Joyce*

O temă comună printre unele fiice adulte ale mamelor alcoolice este furia la adresa acestora, pentru că, în mod indirect, le-au învățat să tolereze relațiile masculine abuzive. Această temă poate proveni din faptul că aproape jumătate dintre toate femeile alcoolice care încearcă să se vindece au fost victime ale abuzului în relațiile lor. Dacă ați fost martora unor abuzuri asupra mamei

dumneavoastră, v-ați dezvoltat, în mod inconștient, atitudini care vă pun în pericol de a tolera bărbați abuzivi? Unele fiice adulte cred că da, și sunt furioase pe mamele lor pentru că le-au învățat să tolereze astfel de abuzuri.

> Vreau să îmi iert mama pentru că m-a învățat să accept în viața mea bărbații abuzivi din punct de vedere emoțional și verbal. Mama a acceptat comportamentul inadecvat al tatei, iar eu am învățat să fac la fel.
>
> *Cher*

ABILITĂȚILE DE CREȘTERE A UNUI COPIL

Ați deprins abilități de creștere a unui copil de la mama dumneavoastră? Fiicele adulte ale mamelor alcoolice susțin că fie nu au deprins nicio abilitate, fie cele pe care le-au deprins erau negative.

> Aveam treizeci și șase de ani, iar mama era moartă de trei ani de zile atunci când am reușit, în sfârșit, să mă conving că s-ar putea să fiu o mamă bună. [...] Mama îmi spunea mereu că speră să nu fac niciodată copii, pentru că sunt niște monștri nerecunoscători. [...] Simt că m-a blestemat. Ne spunea mie și fratelui meu că, dacă făceam ceva ce nu îi plăcea, avea să ne trimită la școala de corecție sau la un spital de boli mentale. [...] Mama e moartă de patru ani, dar eu încă sunt mahmură.
>
> *Claudia*

Reacțiile fiicelor adulte ale mamelor alcoolice referitoare la modalitatea de a crește un copil variază de la a nu vrea deloc copii la a vrea să fie părintele perfect. Multe fiice adulte spun că au dorit să fie prezente în viața copiilor lor, deoarece propriile mame nu au fost prezente

în viețile lor. Însă afirmații precum: „Nu vreau copii“, „Nu știu cum să cresc un copil“, „Cum aș putea să îmi sprijin copilul dacă eu nu am fost sprijinită?“, „Fac aceleași lucruri pe care le făcea mama și urăsc asta“ și „Cum să relaționez cu fiica mea?“ indică dificultățile împărtășite de fiicele adulte ale mamelor alcoolice cu privire la propriile abilități de creștere a unui copil. Mesajele lor conțin o întrebare dureroasă: cum să faci un lucru dacă nu ai văzut cum se face?

IDENTITATEA

Fiicele adulte care au avut mame alcoolice s-au confruntat cu numeroase probleme de identitate de gen — nu probleme legate de preferințele sexuale, ci de a se simți bine cu identitatea de a fi femeie. „Cum îți dezvolți identitatea sexuală și feminină?“ este întrebarea cel mai des ridicată. Majoritatea fiicelor adulte spun că nu au primit o îndrumare pozitivă în acest sens de la mamele lor. Fiicele adulte simt că nu au fost expuse unor condiții care să le permită să își dezvolte o apreciere a propriei feminități, ceea ce rezultă adesea într-o percepție proastă despre sine pentru fiica adultă, precum și despre a fi femeie. Discuțiile și întrebările intime despre sexualitate nu au avut loc în cazul multor fiice adulte.

În plus, se poate ca fiicele adulte să fi preluat temerile și îndoielile mamelor legate de propria identitate de gen, pe care alcoolismul se poate să o fi compromis. Multe femei alcoolice au îndoieli legate de sentimentul de feminitate și de îndeplinirea adecvată a propriilor roluri. Este posibil ca acest sentiment să le fi fost transmis fiicelor, care au rămas atât cu îndoielile mamelor lor, cât și cu propriile îndoieli referitoare la identitatea de gen.

> Mi-am dat seama că, respingând alcoolismul mamei, o respingeam pe ea, și nu am îmbrățișat nici

tot ceea ce înseamnă să fii femeie și feminină. [...] M-am simțit abandonată din punct de vedere emoțional. Nu am avut niciodată discuții mamă–fiică.

Kathleen

ÎNCREDEREA

După cum am spus mai devreme, multe fiice adulte recunosc că au probleme atunci când vine vorba de a avea încredere în alte femei. Acest sentiment pare să aibă legătură cu imposibilitatea de a avea încredere în mamele lor și cu identificarea propriilor mame cu toate celelalte femei. Alte fiice adulte simt că problemele lor de încredere au legătură mai mult cu ele însele. Nu se simt confortabil să aibă încredere în propriile sentimente și să creadă că au perceput corect situațiile și oamenii, de parcă alții dețineau condițiile care întemeiau sau distrugeau încrederea în viețile lor. Rezultatul este o situație fără ieșire pentru fiicele adulte ale mamelor alcoolice, care au învățat să nu aibă încredere în ele și că nu pot avea încredere nici în mamele lor.

Mă culcam și aveam încredere că totul va fi bine dimineața următoare. De dimineață, mă trezeam și îmi țineam respirația până o auzeam pe mama vorbind. Dacă spunea lucruri plăcute, inspiram adânc, scoteam un suspin de ușurare, apoi puteam să îmi continui ziua.

Lynda

ÎNCERCAREA DE A FACE PE PLAC

V-ați simțit vreodată inadecvată, deoarece ați încercat extrem de tare să faceți pe plac cuiva, dar acea persoană nu era niciodată mulțumită? Dacă da, vă puteți identifica

cu fiicele adulte ale mamelor alcoolice, care împărtășesc această preocupare. Nu numai că numeroase fiice adulte s-au văzut forțate să preia multe dintre îndatoririle mamei, dar acestea erau și aspru pedepsite dacă nu le îndeplineau corect. Fiicele adulte spun că se simțeau adesea prinse într-o capcană emoțională, deoarece își dădeau seama că încercau să facă pe plac cuiva care le provoca furie.

Imaginați-vă că vă aflați într-un carusel în care cine dă cel mai mult e cel mai bun, doar că mergeți încontinuu în cerc. Știm că una dintre cel mai des menționate preocupări ale fiicelor adulte este să joace jocul „trebuie să fac pe placul tuturor“. Este una să faceți pe placul altora și să fiți apreciată, și cu totul altceva să încercați să faceți pe placul unei persoane care nu numai că vă refuză sprijinul său, dar vă și spune că nu sunteți suficient de bună — acest lucru este extrem de dureros. „Indiferent ce aș face, nu este niciodată suficient de bine“ devine în curând „*eu* nu sunt suficient de bună“.

RUȘINEA ȘI FRICA

Fiicele adulte mărturisesc adesea că simțeau mai multă rușine pentru că aveau o mamă alcoolică decât pentru că aveau un tată alcoolic — un alt exemplu al dublului standard de gen din societatea noastră —, dar această înțelegere nu reduce sentimentele dureroase pentru fiica adultă. Aceste fiice spun că depuneau eforturi foarte mari pentru a ascunde alcoolismul mamelor lor. Descoperirea că fiicele adulte nu voiau să recunoască faptul că au o mamă alcoolică până aproape de vârsta de nouăsprezece ani confirmă această preocupare.

Care este cea mai mare temere a fiicelor adulte ale mamelor alcoolice? Să crească și să devină exact ca mamele lor. Să devină alcoolice, să repete aceleași tipare de creștere a unui copil și să dezvolte relații proaste. Multe

fiice adulte mărturisesc că au devenit și mai conștiente de cât de nesănătos era comportamentul mamelor lor abia atunci când ele însele au început să-l preia.

> Atunci când lucrurile se precipită, mama trece în modul „de avarie“, cum îi spun eu — dă răspunsuri greșite la întrebări directe, pare confuză și gândește la nivelul unui preșcolar. Ce e cel mai rău, și eu fac același lucru și urăsc asta.
>
> *Lisa*

Dacă ați avut o mamă alcoolică, probabil că ați simțit multă suferință și ați primit puțin sprijin. Pe lângă problemele menționate mai sus, ieșea în evidență un fapt demn de atenție, legat de dinamica familiei: puține fiice adulte ale mamelor alcoolice își menționează tații. Niciuna dintre fiice nu a spus că putea conta pe tatăl ei să o ajute sau să compenseze alcoolismul mamei. Știm că doar 10% dintre bărbați rămân alături de o soție alcoolică. Însă dintre aceia care rămân majoritatea par să nu fie capabili să își ajute fiicele cu suferința de a avea o mamă alcoolică.

Dacă ați avut o mamă alcoolică, sentimentele dumneavoastră de izolare extremă, problemele de identitate de gen, îndoielile legate de a fi părinte și cele legate de sine sunt justificate. Spre deosebire de fiicele taților alcoolici, sunteți mai predispusă să vă confruntați cu propriile probleme de gen în recuperarea dumneavoastră și să fiți furioasă la adresa părintelui alcoolic.

Cea mai mare provocare în decursul vindecării va fi să deveniți propriul dumneavoastră model de rol sănătos. Însă acum nu mai trebuie să vă vindecați singură. Căutați femei sănătoase, cu care puteți să vă petreceți timpul. Lăsați sănătatea lor să vă înconjoare și să vă sprijine. Permiteți-le să vă devină modele de urmat și să vă arate modalități sănătoase de a relaționa cu dumneavoastră și

cu ceilalți. Vă *puteți* prețui identitatea și, cel mai important, propria persoană. Pe măsură ce începeți să deveniți mai sănătoasă, furia față de mama dumneavoastră se va domoli. Da, mama a fost o femeie extrem de influentă și de importantă din viața dumneavoastră și v-a dominat copilăria. Copilăria s-a terminat, dar au luat sfârșit și influența, și exemplul mamei? Cine este cea mai importantă femeie din viața dumneavoastră acum? *Dumneavoastră!*

> Sper din tot sufletul să aflu că dincolo de feminista furioasă, dincolo de gospodina tăcută, dincolo de prostituata sacră, dincolo de fetița temătoare se află o femeie care vrea să iasă la iveală. Ea este vulnerabilă și puternică, capabilă să dea glas și receptivă, activă și interiorizată, o mamă, o soție, o persoană. Știe să plângă, să iubească, să danseze și să ierte.
>
> *Cindy*

---

[5] Toate citatele din acest capitol aparțin fiicelor adulte ale mamelor alcoolice.

Reflecții

Mama iubea toată omenirea, dar nu știa cum să își lase propriii copii să o iubească.

ANNA ROOSEVELT

Ura este un sentiment omenesc perfect normal, iar un sentiment nu a omorât niciodată pe nimeni.

ALICE MILLER

Cuvintele sunt mai puternice decât poate bănui cineva, iar odată ce au fost întipărite zilnic în mintea unui copil, nu pot fi șterse cu ușurință.

MAY SARTON

Am dreptul la furie și nu vreau ca nimeni să îmi spună că nu ar trebui să fiu furioasă, că nu este frumos și că este ceva în neregulă cu mine pentru că mă înfurii.

MAXINE WATERS

Nu vă alăturați grupurilor de terapie. Dacă vă place să vă facă cineva să vă simțiți inadecvat, sunați-vă mama.

LIZ SMITH

Capitolul 6
Tați alcoolici: Draga mea fiică[6]

> Tata era un om fericit atunci când bea. Se juca cu mine și îmi dădea tot ce voiam. Am învățat de la o vârstă fragedă cum să „îl am la degetul mic", pentru că eram „fetița lui tati". Astăzi nu mai bea, dar încă îmi este greu să relaționez cu el, deoarece nu vrea să discute despre cum era atmosfera în casă în timp ce creșteam. Este ca și cum el și-a rezolvat problemele, dar mie nu mi s-a acordat aceeași șansă.
>
> *Debbie*

Atunci când organizez seminarii despre copiii adulți, pe tot cuprinsul țării, vorbesc întotdeauna despre problemele de gen. Dacă este posibil, împart publicul în grupuri. Fiecare grup se concentrează asupra unor anumite combinații specifice genului, cum ar fi mamă alcoolică–fiică adultă, tată alcoolic–fiică adultă, mamă alcoolică–fiu adult etc. Cel mai numeros grup este întotdeauna cel de tată alcoolic–fiică adultă. De cele mai multe ori, acest grup este atât de mare, încât este împărțit în grupuri mai mici. După ce am observat această rată disproporționată de fiice adulte ale taților alcoolici, am început să mă întreb dacă familiile alcoolice s-au specializat în a avea fiice.

Dar, după cum am descoperit, femeile sunt mai dispuse să sprijine dezvoltarea mișcării pentru copiii alcoolicilor și par să fie mai dispuse decât fiii adulți să își consolideze propria dezvoltare. Pe de altă parte, știm că avem mai mulți tați alcoolici decât mame alcoolice în această țară. În plus, știm că 90% dintre soțiile nealcoolice

vor rămâne alături de un bărbat alcoolic, de obicei din cauza unei lipse de alternative de sprijin viabile. Prin urmare, interesul puternic al fiicelor adulte ale taților alcoolici nu este surprinzător.

Indiferent dacă sunt sau nu mai conștiente de propriile probleme decât fiicele adulte ale mamelor alcoolice, fiicele adulte ale taților alcoolici sunt mult mai dispuse să vorbească direct despre aceste probleme și să își împărtășească sentimentele într-un mod mai deschis. Poate că vă este mai ușor să vorbiți despre tatăl dumneavoastră decât despre mama dumneavoastră. Poate că fiicele adulte ale taților alcoolici nu se simt la fel de izolate ca fiicele adulte ale mamelor alcoolice sau poate că a avea un tată alcoolic este o experiență mai comună.

Dacă sunteți o fiică adultă, sunt șanse mari ca tatăl dumneavoastră să fi fost alcoolic. Ați rămas cu anumite sentimente, probleme și lecții de pe urma faptului că ați avut un tată alcoolic în copilărie? Potrivit multor fiice adulte ale taților alcoolici intervievate pentru acest studiu, răspunsul este un „da“ răsunător.

Vă puteți identifica cu vreuna dintre aceste lecții pe care le-au împărtășit fiicele adulte ale taților alcoolici?

- Încă îmi doresc să îl înțeleg pe tata. Încă îmi doresc acceptarea și aprobarea lui.
- Vreau să îl iubesc, dar urăsc ceea ce face.
- Am o părere proastă despre căsnicie și relații. Mă tem că nu voi găsi o relație reușită.
- Sunt conștientă că am probleme cu mama mea nealcoolică.
- Îmi este greu să relaționez cu bărbații într-un mod pozitiv.
- Am învățat să tolerez prea multe comportamente inadecvate din partea bărbaților.
- Sunt suficient de bună pentru a fi iubită?
- Cea care dăruiește cel mai mult este cea mai bună.

- Bărbații „buni“ mi se par plictisitori, iar cei „nepotriviți“ mi se par interesanți.
- Nu am primit niciodată suficientă atenție.
- Mi-a lipsit o relație „tată–fiică“.
- Îmi este greu să îmi exprim furia față de tata.

Pe lângă lecțiile de mai sus, devin clare și alte diferențe caracteristice fiicelor adulte ale taților alcoolici. (Repet, deși multe dintre aceste probleme se regăsesc și în numeroase tipuri de relații tată–fiică, gradul în care se întâlnesc și felul în care sunt dominate de alcoolism le face unice pentru fiicele adulte ale taților alcoolici.)

Modul în care vorbesc fiicele adulte despre tații lor alcoolici este foarte diferit de modul în care vorbesc fiicele adulte despre mamele lor alcoolice — cele două grupuri nu identifică probleme diferite, ci vorbesc *altfel* despre ele. Dacă vă amintiți, fiicele adulte ale mamelor alcoolice își exprimă mai mult furia și resentimentele și par mai „acide“ atunci când vorbesc despre mamele lor. Fiicele adulte ale taților alcoolici par să fie mai „defensive“ atunci când vorbesc despre tații lor și își exprimă nevoia de a înțelege comportamentul acestora.

Deși mulți tați s-au implicat în comportamente extrem de disfuncționale și le-au provocat multă durere fiicelor, în multe cazuri încă există dorința de a stabili o relație cu ei. Însă în cazul unor fiice adulte, această dorință nu este prezentă. Ele sunt foarte furioase la adresa taților lor și își doresc să se distanțeze de ei pe cât posibil. Dar dacă nu s-a creat o relație adecvată tată–fiică, așa cum a fost cazul de cele mai multe ori, multe dintre fiicele adulte s-au considerat parțial responsabile pentru lipsa unei relații pozitive. În esență, fiicele adulte nu își consideră tații pe deplin răspunzători pentru comportamentele lor, dar mamele alcoolice sunt considerate responsabile și atacate pentru orice. Motivele pentru care o mamă alcoolică este tratată diferit pot decurge din practicarea nedreaptă a

sindromului „dă vina pe mamă“, un alt exemplu al standardelor noastre duble punitive. Poate că ne simțim mai bine să acuzăm propriul sex decât sexul opus sau poate că există, pur și simplu, o mai mare toleranță printre fiicele adulte pentru comportamentul taților lor.

NEVOIA FIICELOR DE APROBAREA TAȚILOR

Multe fiice adulte își exprimă nevoia de acceptare și aprobare din partea tatălui. Prin urmare, sunt mai puțin predispuse să se concentreze într-un mod negativ sau să lanseze constant atacuri asupra celor a căror aprobare o doresc. S-ar putea reflecta negativ asupra propriei persoane să caute aprobarea unui om pe care îl atacă.

De exemplu, dacă îl criticați pe un om în public, iar apoi vă exprimați nevoia de a obține aprobarea lui, s-ar pune anumite întrebări referitoare la ce fel de persoană sunteți. Așadar, pentru a putea dori aprobarea cuiva, trebuie să minimalizați comportamentele sale negative. Această situație este un fel de capcană emoțională și poate deveni copleșitoare dacă vă gândiți la asta. (Cu siguranță, Scarlett O'Hara a fost fiica unui alcoolic. Cum altfel ar fi putut să inventeze „Mă gândesc mâine la asta“[7]?)

De exemplu, când erați mică, tatăl dumneavoastră alcoolic vă trimitea nenumărate mesaje contradictorii, precum: „Te iubesc, pleacă și lasă-mă în pace“ sau „Tu trebuie să mă iubești, iar eu pot să fac ce vreau“. Acum, că sunteți adultă, se poate ca mesajele contradictorii să vă mai domine încă relația cu el.

> Pentru mine, tata era un amalgam de mesaje contradictorii. Te iubesc, îți ofer tot ce îți trebuie, îți spun „Păpușică“, dar nu pot vorbi sau avea un schimb de păreri cu tine. Nu pot să accept furia sau conflictele, dar mă dovedesc a fi furios și în conflict cu

fiecare persoană din familie, inclusiv cu tine.

Renee

Ca adult, se poate să purtați înlăuntrul dumneavoastră aceste mesaje contradictorii. Poate simțiți că vreți să recunoașteți suferința pe care a adus-o alcoolismul lui în viața dumneavoastră, dar dacă o faceți, nu îl mai considerați a fi o persoană demnă să vă ofere aprobarea sa. Dar această „capcană a aprobării" a fost foarte puternică și v-a controlat în liniște. Nu mai vreți ca el să vă controleze din punct de vedere emoțional, dar singura modalitate în care el relaționa cu dumneavoastră era controlul. Astfel, indiferent ce relații ați putea avea, înseamnă că, dacă vreți să rămâneți aproape, trebuie să păstrați tăcerea.

De ce ați vrea aprobarea unei persoane care v-a rănit? Deoarece acea persoană v-a controlat? S-a descoperit că majoritatea taților alcoolici erau obsedați de control — emoțional, fizic sau de ambele feluri. Dorința de aprobare din partea cuiva care vă afectează negativ reprezintă chintesența faptului că v-ați aflat într-o relație în care erați controlată. Repet, probabil că erați prinsă într-o relație fără ieșire sau caracterizată de mesaje contradictorii. Cum să vă apropiați de el și să nu vă lăsați controlată, mai ales dacă singurele comportamente pe care le aproba erau cele menite să îi facă lui pe plac? Este foarte greu să vă despărțiți emoțional de un tată puternic și dominator.

Se poate ca acesta să nu fie singurul tip de control pe care îl simțiți. Poate că vă controlați singură, tacit, deoarece vă simțiți parțial responsabilă pentru calitatea relației cu tatăl dumneavoastră. Așadar, dacă relația dintre voi este una proastă și credeți că dumneavoastră sunteți responsabilă, indiferent dacă sunteți sau nu, suferiți de „omor emoțional justificabil". Sunteți controlată extern de el și intern de dumneavoastră. Atunci când apare acest

rezultat, mesajele contradictorii ale copilăriei devin interiorizate. Ele devin parte din noi, iar în calitate de copii adulți, ne este greu să trecem peste ele. Aceste mesaje greșite ne sunt transmise. Noi le interiorizăm, iar apoi ni le transmitem nouă înșine. Nu ar fi frumos să le dăm înapoi sau să îi spunem emițătorului să le păstreze pentru sine, deoarece noi suntem prea sănătoși să le ascultăm?

O altă diferență între fiicele adulte ale taților alcoolici și fiicele adulte ale mamelor alcoolice este aceea că tații alcoolici creează de obicei o „năzuință“ în fiicele lor. Năzuința este o rugăminte ca ele să fie acceptate și iubite. Năzuința este o foame, năzuința nu este iubire. Multe fiice adulte și-au exprimat năzuința pentru o relație tată–fiică și erau conștiente atunci când acea nevoie nu le era îndeplinită. Năzuința poate explica de ce numeroase fiice adulte apără comportamentele taților lor. Foamea emoțională vă poate distorsiona percepțiile. Prin urmare, multe fiice nu vor să își vadă tații așa cum erau, ci așa cum ar fi trebuit să fie. Această versiune idealizată a taților rămâne de neclintit în cazul multor fiice adulte.

> Eu voiam ca el să fie „cavalerul meu pe cal alb“. Dar nu s-a ridicat la înălțimea așteptărilor și, până în ziua de astăzi, niciun bărbat nu s-a ridicat la înălțimea idealului meu.
>
> *Jennifer*

RELAȚIA CU MAMA NEALCOOLICĂ

Crescând cu un tată alcoolic, ce părere aveați despre mama dumneavoastră? Discutarea relației cu celălalt părinte este o altă diferență majoră între fiicele adulte ale mamelor alcoolice și cele ale taților alcoolici. Fiicele mamelor alcoolice își menționează rareori tații. Însă multe fiice adulte ale taților alcoolici discută deschis despre

relația cu mamele lor și nenumăratele caracteristici ale acelei relații.

Relațiile cu mamele variază de la a aprecia cât de mult a ajutat mama la compensarea problemelor provocate de un tată alcoolic la a considera că mama este responsabilă pentru problemele familiei. Un comentariu frecvent întâlnit este acela că multe dintre comportamentele mamelor au constituit exemple negative pentru ele. Fiicele adulte își dau seama foarte bine de felul în care reacțiile mamelor lor la un soț alcoolic le-a influențat negativ propriile opinii, nu numai despre mamele lor, ci și despre relațiile între soți, despre așteptările în căsnicie și atitudinile legate de modul în care să relaționeze cu bărbații. Această conștientizare era evidentă mai ales dacă mamele erau foarte codependente și implicate în numeroase comportamente disfuncționale. De fapt, studiile indică faptul că, atunci când un părinte nealcoolic este foarte codependent, efectele asupra copiilor sunt aceleași ca și în cazul copiilor cu doi părinți alcoolici (Obuchowska, 1974).

> Multe dintre resentimentele mele și cele mai urâte amintiri sunt legate de mama mea care nu consuma alcool și care era mai bolnavă decât tata. Nu am o relație adevărată cu tata și asta mă întristează. Cred că din cauza aceasta am probleme în relațiile cu bărbații.
>
> *Susan*

În decursul observării și intervievării fiicelor adulte ale alcoolicilor au apărut și următoarele probleme: relațiile, confuzia de roluri, intimitatea, demnitatea, abuzul sexual și perfecționismul.

RELAȚIILE

Relația pe care ați avut-o în copilărie cu tatăl

dumneavoastră a afectat relațiile pe care le aveți astăzi cu bărbații? Potrivit fiicelor adulte reprezentate în această carte, răspunsul este *da*.

Problemele legate de relații — cel mai des menționată problemă a fiicelor adulte ale alcoolicilor — au fost împărțite în două categorii. Una este relația pe care ați avut-o cu tatăl dumneavoastră, iar cealaltă este reprezentată de actualele relații cu bărbații. Pentru multe dintre fiicele adulte, aceste două probleme nu sunt separate, ci mai degrabă o chestiune principală o afectează pe cealaltă.

> Tata m-a respins. Abia la vârsta la patruzeci și opt de ani mi-a dăruit pentru prima dată un cadou de ziua mea, iar atunci m-am întrebat de ce o făcea tocmai în acel moment. În căsnicia mea cu un alcoolic, am descoperit aceeași furie față de soțul meu pe care o am față de tata.
>
> *Mary Lou*

Care este sau era relația dumneavoastră cu tatăl? Simțiți că ați avut două relații: una care era relația adevărată cu tatăl dumneavoastră, și cealaltă care era noțiunea dumneavoastră despre cum ar fi trebuit să fie acea relație? Dacă da, sunteți ca majoritatea fiicelor adulte.

Una dintre problemele majore ale taților alcoolici, potrivit fiicelor lor, este aceea că nu vorbeau niciodată. Comunicau foarte puțin și dezvoltau în fetele lor sentimentul că tații lor nu își „cunoșteau“ cu adevărat fiicele. Taților alcoolici le lipsea adesea compasiunea părintească și erau indisponibili din punct de vedere emoțional.

De exemplu, puteți număra pe degetele de la o mână conversațiile importante tată–fiică pe care le-ați purtat? Poate că v-ați dorit ca aceste discuții să aibă loc cât se poate de des, dar el nu era pregătit sau disponibil din

punct de vedere emoțional.

Acest bărbat care nu comunică reușește să exercite o influență formidabilă asupra fiicei sale. „Faptele sunt mai grăitoare decât cuvintele“ este prea puțin spus atunci când descrii multe dintre relațiile tată alcoolic–fiică adultă. Dar dacă semănați cu majoritatea fiicelor adulte, probabil că ați rămas alături de el și ați sperat că, într-o zi, veți avea o relație mai reușită.

Ce vă face să continuați să sperați? În cele din urmă, ați început să nu vă mai așteptați la mare lucru din partea lui și, astfel, fiecare gest de atenție căpăta o însemnătate deosebită. Multe fiice adulte spun că, la un moment dat, credeau că ele își „înțelegeau“ tații mai bine decât oricine altcineva. Această empatie implica adesea să îi apere comportamentul în fața celorlalți.

Faptul că îl înțelegeați rezulta, poate, din capacitatea dumneavoastră de a depista corect și a anticipa toanele și comportamentele lui. Această abilitate se dezvoltă în nenumărați copii ai alcoolicilor la o vârstă fragedă, deoarece supraviețuirea lor fizică și emoțională zilnică depindea de intuiția lor referitoare la felul în care ar trebui să acționeze și să reacționeze. Din păcate, aceste comportamente se potrivesc cu acelea caracteristice dezvoltării codependenței.

Tații sprijineau adesea această atitudine de înțelegere în fiicele lor. De obicei, tatăl nu era conștient de motivația ei, și anume să facă față metodei lui ineficiente de a crește un copil. Așadar, ea făcea tot ce putea pentru a stabili un tip de relație cu el. Dacă și dumneavoastră ați făcut asta, probabil că v-ați implicat în numeroase comportamente menite să îi facă pe plac tatălui dumneavoastră. Dacă îl puteați mulțumi prin acțiuni sau cuvinte, măcar vă comunica ceva. El nu interpreta comportamentul dumneavoastră ca pe o încercare de a-i face pe plac, ci de a-l înțelege. El folosea, de obicei, această abordare în

certurile cu mama dumneavoastră, afirmând că „Măcar *fata* mea mă înțelege“.

Motivele pentru care el vă accepta comportamentul erau, de obicei, generate de egoism și menite să întrețină propria negare a alcoolismului. Motivul dumneavoastră era probabil să vă simțiți mai apropiată de el. Dacă tatăl dumneavoastră v-a privat de atenție și aprobare, poate că ați căutat modalități de a le obține. Unele fiice au renunțat, în cele din urmă, iar altele încă încearcă.

Moștenirea unui tată alcoolic pentru majoritatea fiicelor adulte poate fi găsită în opinia lor despre bărbați sau despre relațiile cu bărbații. De fapt, atunci când discutam cu fiicele adulte despre relații, probleme în relațiile cu alți bărbați erau menționate mult mai des decât problemele cu tații lor.

> Este atât de ciudat, aproape de nedescris. Tatăl meu este alcoolic. Soțul meu nu, dar încă mă trezesc adesea așteptându-mă ca soțul meu (aproape contând pe asta) să înceapă să adopte unele dintre comportamentele tatei. Uneori, mi se pare că îl forțez să fie ca tata, al cărui comportament îl detestam.
>
> *Kelly*

După cum bănuiți, majoritatea fiicelor adulte se dovedesc îngrijorate de felul în care relaționează cu bărbații, din cauza influenței tatilor lor.

Ce părere aveți despre relațiile cu bărbații? Ce părere aveți despre bărbați? Sunteți atrasă de bărbații sănătoși sau vi se par plictisitori? Vă simțiți atrasă de bărbați indisponibili? Considerați că trebuie să aveți un soț, dar nu sunteți sigură de ce? Răspunsurile dumneavoastră la aceste întrebări pot fi bazate pe modul în care tatăl dumneavoastră v-a influențat, direct sau indirect, opiniile despre bărbați.

Cea mai mare temere pe care o menționează fiicele

adulte este aceea că vor ajunge într-o relație similară cu cea a părinților lor. Această reacție nu a fost surprinzătoare, dat fiind faptul că numai 11% dintre fiicele adulte au considerat relația dintre părinții lor ca fiind peste medie. Așadar, fiicele adulte și-au împărtășit problemele și temerile referitoare la bărbați în următoarele moduri:

- Relaționarea cu bărbații dominatori
- Înțelegerea relațiilor sănătoase
- Neîncrederea în bărbați
- Căutarea Tatălui în relațiile lor
- Cum să aibă un prieten de sex masculin
- Niciun bărbat nu este suficient de bun
- Căutarea bărbaților indisponibili
- Dependența de relații.

CONFUZIA ROLURILOR

Fiicele adulte ale mamelor alcoolice își mărturisesc exasperarea cu privire la modelele proaste pe care le-au avut în persoana mamelor lor. Fiicele adulte ale taților alcoolici spun că tații lor erau adesea modele proaste, dar vorbesc mai mult despre propria confuzie de roluri. Cu alte cuvinte, fiicele adulte spun că nu erau sigure care era rolul lor în familie. Acest sentiment era, în mare parte, rezultatul unor limite ale interacțiunii emoționale și fizice foarte neclare, în familie, între tații lor, mamele lor și ele însele. V-ați simțit vreodată prinsă în mijlocul relației părinților dumneavoastră?

Multe fiice adulte menționează confuzia de roluri pentru că în cazul unui tată alcoolic simțeau adesea că ele preiau rolul mamei.

De exemplu, unele fiice declară că mamele lor erau absente din punct de vedere emoțional și pline de resentimente față de tații lor. Această situație îi făcea pe

tați să se aștepte ca fiicele lor să îi înțeleagă și să îi sprijine. În multe feluri, tații relaționau cu fiicele lor prin „incest emoțional“.

Incestul emoțional apare atunci când un părinte împărtășește copilului său informații care ar trebui să fie împărtășite cu partenerul/a de viață. Multe fiice adulte își amintesc că au devenit confidentele emoționale ale taților lor. Acest tip de interacțiune a provocat confuzie în rândul multora dintre ele, referitor la unde se termina rolul lor de fiică și unde începea rolul lor de sprijin emoțional. Acest rol nu este potrivit pentru o fată sau o tânără femeie.

> Mama îl respingea pe tata, din punct de vedere sexual, după vârsta de patruzeci de ani, așa că eu și tata am început o relație incestuoasă emoțional. Trebuie să învăț să impun limite emoționale și sexuale cu bărbații. Trebuie să fiu hotărâtă în ceea ce privește nevoile mele din partea bărbaților și nu să îmi fie teamă că îi voi pierde.
>
> *Marian*

INTIMITATEA

„Îmi lipsește stima de sine în relațiile cu bărbații.“ „Îmi este teamă de eșec în relații.“ „Caut un bărbat care să mă iubească.“ „Îmi lipsește apropierea de un bărbat și mă sacrific pe mine pentru a păstra o relație.“ Vă sună cunoscut vreunul dintre aceste comentarii? Aceste afirmații reflectă multe dintre preocupările fiicelor adulte legate de capacitatea lor de a atinge un anumit nivel de intimitate în relații. Multe fiice adulte consideră că relația lor cu tatăl reprezintă cauza acestor probleme.

> Cum am căutat eu intimitatea? Mi-am petrecut mulți ani din viață, mai ales anii de adolescență, căutând un băiat care să mă iubească, dar nu sexual. Tata nu vorbea niciodată cu mine. Chiar nu vorbea

deloc cu mine, dar mă iubea. Știu asta sigur. [...] A trebuit să caut surse externe de acceptare, îndrumare și încurajare.

Colleen

Simțiți că tatăl dumneavoastră v-a iubit, dar nu se pricepea să exprime acest sentiment? Dacă da, ce ați învățat despre intimitate? Ați învățat că este un lucru greu de exprimat? Ați învățat că dumneavoastră o puteți exprima, dar este în regulă dacă el nu o face? Ați învățat că nevoile dumneavoastră de intimitate nu erau la fel de importante ca ale lui? În aceste condiții, intimitatea este o stradă cu sens unic. Puteți ieși din casă și vă puteți duce undeva, dar nu vă puteți întoarce. Poate că tatăl dumneavoastră v-a iubit, dar dumneavoastră nu v-ați dezvoltat cel mai important ingredient necesar pentru intimitate, și anume capacitatea de a o primi.

Sunt furioasă pentru că tata m-a transformat în partenera lui emoțională. Nu puteam niciodată să fiu eu însămi, nu puteam să fiu tristă sau mânioasă sau să am vreun sentiment negativ, pentru că el era atât de egoist și de dornic de atenție.

Marla

Vă este frică de intimitate? Teama de intimitate este o altă problemă comună a fiicelor adulte. Acestea mărturisesc că și-au format păreri sau așteptări foarte proaste legate de intimitate. Altele spun că, pentru ele, a avea o relație intimă echivalează cu a nu deține controlul și a fi prea vulnerabilă. Teama de intimitate rezultă din faptul că nu au fost acceptate de tații lor sau că li s-au respins încercările de a stabili o relație intimă.

Mi-am dat seama că dezvoltasem o frică de intimitate și că, în mod inconștient, îmi țineam soțul la distanță. Îmi era teamă să mă apropii prea tare și să mă ofer complet, pentru că undeva în mintea mea

știam că voi fi respinsă. Așadar, dacă nu mă dăruiam pe deplin, nu puteam fi complet rănită.

Estelle

DEMNITATEA

Cred că trebuie să te accepți ca femeie și, mai important, ca persoană. Trebuie să înțelegi că ești importantă ca tine însăți și nu ca extensie a unei alte persoane.

Sherri

Adesea, fiicele adulte își pun la îndoială propriile sentimente despre sine. Tații alcoolici le insuflă adesea fiicelor lor probleme legate de concepția despre sine și stima de sine. Fiicele adulte ale taților alcoolici spun că, în secret, li se pare foarte greu să se prețuiască — să se simtă bine cu ele însele, ceea ce poate explica nevoia puternică de aprobare și acceptare din partea tatălui. Atunci când ni se refuză aprobarea sau acceptarea, nu ne rămân decât propriile interpretări despre noi înșine. Dacă nu avem o demnitate interioară adecvată, nu suntem siguri de propriile realizări. Având în vedere această nesiguranță, căutăm o identitate și o valoare în afara noastră. Căutând în mod constant aprobarea tatălui dumneavoastră pentru a vă putea simți bine cu propria persoană, vă mențineți atenția îndreptată spre exterior.

Tata era un alcoolic tăcut, sfios, pasiv, așa că nu știam niciodată ce fel de relație am cu el. Am crezut întotdeauna că gândurile lui legate de mine erau negative. Am fost surprinsă când i-a spus soțului meu că eu sunt copilul lui preferat. Sunt cea mai mare dintre patru frați.

Michelle

Ce părere aveți despre satisfacerea propriilor nevoi?

Vă simțiți bine îndeplinindu-vă nevoile sau vă simțiți mai bine îndeplinind nevoile altora? Vă simțiți vinovată dacă vă puneți pe dumneavoastră pe primul plan? Multe fiice adulte ale taților alcoolici dau dovadă de un sentiment de vinovăție extrem de dezvoltat. Acest sentiment este legat de o vină pentru ceea ce sunteți, de propria valoare și chiar de propria sexualitate. Dezvoltarea unei demnități puternice provine dintr-un set bine integrat de componente emoționale.

De exemplu, atunci când aveți capacitatea de a crede în dumneavoastră, când îi puteți ajuta pe ceilalți, când puteți avea grijă de dumneavoastră și știți cine sunteți ca persoană, aveți o demnitate echilibrată. Numeroase fiice adulte declară că interacțiunile cu tații lor le-au împiedicat să își găsească echilibrul.

> Tata mi-a distrus imaginea sexuală sănătoasă despre mine însămi. Când eram adolescentă, aveam doisprezece sau treisprezece ani, și au început să îmi placă băieții, el mi-a spus că aceștia erau ca niște câini care adulmecă primprejur, dacă îmi arătau vreun pic de interes. A început să îmi fie rușine de sentimentele mele sexuale, iar mai târziu, m-am simțit destul de inutilă. M-am implicat într-o relație sexuală cu un băiat de la facultate, pentru că nu mă respectam deloc. Am făcut multe lucruri în timpul facultății de care îmi este rușine, iar acum îmi dau seama că au avut loc din cauza unei lipse totale de stimă de sine. Încă nu m-am iertat complet.
>
> *Dawn*

ABUZUL SEXUAL

Din păcate, aproape 20% dintre fiicele adulte relatează că, atunci când creșteau, aveau loc abuzuri sexuale în familia lor. Aceste fiice adulte trăiau două nenorociri în același

timp și erau de două ori victimizate. Toată teama, furia, supărarea și impactul emoțional de pe urma faptului că au fost abuzate sexual le-a dominat copilăria. Deși aproape toți copiii adulți simt că le-a fost răpită copilăria, fiicele adulte abuzate sexual mai resimt și pierderea identității, a limitelor personale, a sprijinului emoțional și a siguranței personale.

Dacă ați fost abuzată sexual în copilărie, vindecarea dumneavoastră comportă mult mai multe dimensiuni, în afară de a avea un părinte alcoolic. Fiicele adulte abuzate sexual simt că tații lor le-au trădat și le-au abandonat emoțional. Studiile arată că, cu cât victima abuzului sexual este mai apropiată emoțional de autor, cu atât mai mare este suferința emoțională. Majoritatea fiicelor adulte abuzate sexual spun că nu știau la cine să apeleze pentru ajutor. În plus, din cauza tuturor comportamentelor disfuncționale din familiile lor alcoolice, fiicele adulte se simțeau și mai izolate.

PERFECȚIONISMUL

Sunteți perfecționistă? „Cu siguranță nu. Doar că fac lucrurile mai bine decât alții.“ Sună cunoscut? Faptul că vreți să le faceți mereu pe plac altora vă determină să încercați să fiți cât mai bună în tot ceea ce faceți. Dar probabil că nu sunteți niciodată mulțumită, decât dacă rezultatul este „cel mai bun“.

Dacă vă doreați aprobarea tatălui, cum o obțineați? Fiind cea mai bună? Sau dacă nu obțineați aprobarea lui, era din cauza faptului că ceea ce făceați nu era niciodată suficient de bun?

> Am urmat cariera tatălui meu. Am fost o elevă model, am urmat facultatea de drept, am lucrat la biroul de avocatură, încercând să fac totul perfect. [...] Cred că era cea mai bună modalitate de a-i atrage

atenția și de a-i obține aprobarea. De aceea am adoptat tot ceea ce gândea și credea el, pentru că știam că așa eram în siguranță. Dacă eram de acord cu el, atunci era fericit.

Marcy

Perfecționismul se dezvoltă dintr-o dorință de a vrea să fii perfect, dar perfect în ochii cui: ai tăi sau ai altcuiva? De obicei, răspunsul este „ai altcuiva". Ați îndeplinit vreodată o sarcină, iar altcineva a remarcat că rezultatul este minunat sau perfect? Ce ați făcut? Ați fost de acord cu acea persoană sau i-ați arătat defectele care știați că există? Dacă scoateți în evidență defectele, probabil că vreți să fiți perfectă pentru altcineva. Pentru fiicele adulte ale alcoolicilor, această persoană era de obicei tatăl. Poate că ați încercat să vă ridicați la înălțimea idealului său de fiică perfectă.

Nu este ușor să învingeți perfecționismul, mai ales dacă înclinația dumneavoastră naturală este, desigur, să o faceți în mod perfect. De ce domină perfecționismul viața atâtor copii adulți? Poate că nu am învățat suficiente modalități de a fi prețuiți sau de a ne simți bine cu propria persoană. Prin urmare, dacă suntem perfecți în ochii altcuiva, măcar suntem acceptabili pentru noi înșine.

Făceam întotdeauna tot ce puteam, dar niciodată nu era suficient de bine. Dacă luam o notă de 9, trebuia să iau 10. Dacă făceam curățenie temeinică în casă, tata dădea mobila la o parte și spunea că nu am făcut curat și în spatele mobilei, deci nu era suficient de bine. Așa că în viața mea totul este la locul său, deoarece atunci înseamnă că am totul sub control și totul este bine. Dacă lucrurile nu sunt la locul lor, ceva este în neregulă.

Althea

În ciuda nenumăratelor probleme, a suferinței, a

comportamentului său, a felului în care se purta cu mama dumneavoastră, încă mai vreți o relație tată–fiică? Încă vă mai doriți acceptarea și aprobarea lui? Ați vrea să știți că vă iubește pentru cine sunteți și că vă respectă? Dacă răspunsul este „da“, sunteți la fel ca majoritatea fiicelor adulte ale taților alcoolici.

Dar poate că cea mai importantă întrebare este: dacă nu puteți sau nu veți fi capabilă să stabiliți această relație, veți continua să încercați să deveniți pe cât posibil de sănătoasă? Nu va fi ușor să vă schimbați. Chiar și atunci când ne schimbăm, dorim aprobarea celorlalți. Aici se află speranța dumneavoastră. Chiar dacă aprobarea lui a fost și încă este importantă pentru dumneavoastră, dacă aprobarea tatălui nu este disponibilă sau apare într-o formă neadecvată, multe alte surse și mulți alți oameni vă pot oferi o aprobare sănătoasă. Faptul că obțineți aprobare din alte locuri nu diminuează dorința de a avea o relație cu tatăl dumneavoastră și nici nu vă transformă într-o fiică mai puțin perfectă. Dimpotrivă, sunteți o persoană mai sănătoasă, pentru că știți că aveți alternative, că aveți un potențial de dezvoltare pe care nu îl limitează incapacitatea altcuiva de a vă oferi aprobarea. Dintre toți oamenii prezenți astăzi în viața dumneavoastră, care credeți că vă va oferi cea mai sănătoasă și mai sinceră aprobare legată de persoana și de comportamentul dumneavoastră, pentru a vă ajuta să vă dezvoltați? Chiar *dumneavoastră*!

> Eu sunt cea mai importantă persoană de la care am nevoie de dragoste și aprobare. Nu mai căutați iubire și aprobare în afara propriei persoane și dați-v-o singuri. [...] Așa am descoperit puterea îngropată adânc în interiorul meu. Am capacitatea de a avea grijă de mine însămi la nivel emoțional. Poate că modalitățile în care am făcut acest lucru nu au fost cele care sprijineau cel mai mult dezvoltarea, dar

dacă am învățat aceste comportamente, pot învăța și altele. [...] Am descoperit multe aspecte pozitive care mă așteptau imediat sub suprafață, iar dacă a trebuit să trec prin toate acestea pentru a ajunge la această descoperire, nu e nimic. Măcar acum îmi cunosc mai bine valoarea.

Elizabeth

---

[6] Toate citatele din acest capitol aparțin fiicelor adulte ale taților alcoolici.

[7] Replică a personajului Scarlett O'Hara din romanul *Pe aripile vântului,* de Margaret Mitchell. (*N. tr.*)

Reflecții

De obicei, tata se înfuria atunci când semănam cel mai mult cu el.

LILLIAN HELLMAN

— Te-ai rătăcit, tati? l-am întrebat eu cu gingășie.
— Taci din gură, mi-a explicat el.

RING LARDNER

Voiam ca el să mă prețuiască și să mă accepte, nu așa cum o făcuse atunci când eram mică, ci ca pe femeia care eram acum, care avea o minte proprie și luase niște decizii de una singură.

ADRIENNE RICH

Este clar că majoritatea copiilor din America suferă de prea multă mamă și prea puțin tată.

GLORIA STEINEM

Tata e acasă, lucrează în pivniță. Eu stau pe trepte și îl urmăresc. Mă întreabă de ce nu ies afară să mă joc, dar joaca e plictisitoare pe lângă entuziasmul de a sta cu el. Momentele în care mi se permite să pătrund în lumea lui ies în evidență precum propozițiile subliniate cu roșu.

DEBORAH TANNE

Capitolul 7
Doi părinți alcoolici: Nu aduna, înmulțește[8]

> Sunt fiica adultă a doi părinți alcoolici și încerc să am grijă de întreaga lume. Știu că trebuie să renunț la asta dacă vreau să trăiesc. Iau viața prea în serios. Mi-e teamă să fac copii. Nu știu cum să fiu părinte. Soțul meu bea foarte mult. Mă aflu într-un cerc vicios. Continui aceleași tipare și m-am săturat. Dar nu știu dacă am curajul să mă schimb. Cunosc pașii. Ca un bun copil al unor alcoolici, am citit toate cărțile pe această temă, dar de data aceasta nu știu dacă pot să rezolv singură problema.
>
> *Winifred*

Aproape tot ceea ce s-a spus în ultimele două capitole despre a avea o mamă alcoolică sau un tată alcoolic se aplică la fiicele adulte ale ambilor părinți alcoolici. Dar ceea ce se poate spune despre acestea din urmă este că experiențele lor au fost mult mai intense. Fiicele adulte care au doi părinți alcoolici declară constant că problemele lor erau mult mai grave, că aveau sentimente mai puternice de disperare și că erau mai nesigure de modul în care ar trebui să se vindece decât fiicele adulte ale unui singur părinte alcoolic.

Dacă sunteți fiica adultă a doi părinți alcoolici, sigur vă identificați cu multe dintre problemele tuturor fiicelor adulte. Însă, exact așa cum fiicele adulte ale mamelor sau taților alcoolici se confruntă cu probleme și preocupări specifice, același lucru este valabil și pentru fiicele a doi părinți alcoolici.

De exemplu, ca fiică a ambilor părinți alcoolici, reprezentați doar una dintre cinci fiice adulte. Prin

urmare, este foarte probabil să aveți sentimente mai puternice de izolare și de unicitate. Se poate ca fiicele cu un singur părinte alcoolic să fi avut un alt părinte nealcoolic care să le ajute. Dumneavoastră nu ați primit un astfel de sprijin, așa că a trebuit să vă bazați și mai mult pe propriile puteri. V-a făcut acest lucru să vă simțiți și mai izolată?

> Cum te înveți singur să ai stimă de sine? Cum aș putea să mă încurajez singură? Oare voi crede vreodată că sunt bine? Slavă Domnului pentru întrunirile dintre copiii adulți ai alcoolicilor și pentru cărțile existente pe piață.
>
> *Vickie*

Potrivit lui Carol Williams și muncii sale alături de familii alcoolice, doi părinți alcoolici au condus la un risc mult mai mare de abuz fizic asupra copilului. Astfel că este posibil să fi fost victimizată fizic, precum și emoțional. În plus, Williams a descoperit în cazul familiilor cu doi părinți alcoolici o calitate inferioară a îngrijirii acordate copilului (1983).

Fiicele adulte care au doi părinți alcoolici nu se identifică în mod egal cu problemele ambilor părinți. Ele se identifică mai mult cu problemele părintelui de sex opus. Deși erați îngrijorată pentru mama dumneavoastră sau, cel puțin, v-a afectat într-un fel sau altul, probabil că v-ați concentrat mai mult asupra problemelor asociate cu alcoolismul tatălui. Cu toate acestea, unele fiice adulte recunosc că le este foarte greu să își separe problemele între mamele și tații lor.

> Mama este decedată acum, ceea ce îmi oferă o perspectivă diferită asupra propriilor mele probleme. În mod ciudat, ele își au originea în relația mea cu tata. Sunt singurul copil al unor părinți în vârstă. Se aștepta ca eu să îi rezolv și lui problemele? Tata bea

zilnic. În ultimii ani, am vorbit despre problemele mamei, când ea nu mânca așa cum trebuie. Cred că încă încerc să am o relație cu el — ce pierdere de timp!

Florence

În loc să discutăm despre aceleași probleme descoperite în cazul fiicelor adulte cu un singur părinte alcoolic, în acest capitol ne vom concentra asupra acelor probleme ale fiicelor adulte cu doi părinți alcoolici, care erau mai puternice și, în mod evident, mai dureroase.

Studiile indică faptul că fiicele adulte ale ambilor părinți alcoolici se identifică mai puternic cu următoarele șase probleme, comparativ cu fiicele adulte ale unui singur părinte alcoolic:

- Relații
- Copii
- Relațiile cu părinții
- Abuzul de alcool sau droguri
- Abuzul de alcool sau droguri al partenerului
- Vindecarea părinților.

RELAȚIILE

Faptul că ați avut doi părinți alcoolici v-a produs niveluri mai scăzute de satisfacție personală decât ale fiicelor adulte care au un singur părinte alcoolic. Dacă ați avut doi părinți alcoolici, cât de bine v-ați descurcat în relațiile dumneavoastră? Un indicator al problemelor în relații este acela că fiicele adulte cu ambii părinți alcoolici sunt mai puțin dispuse să se mărite și mai predispuse să divorțeze. Multe fiice adulte au mărturisit că le era teamă de relații, deoarece nu au văzut niciodată cum arată una sănătoasă.

Pe măsură ce răspundeam la aceste întrebări din perspectiva unei fiice adulte, îmi dădeam seama cât de greu era să separ problemele care rezultau din

faptul că părinții mei ar fi fost disfuncționali chiar și fără alcool. S-au apropiat unul de celălalt, cu căsnicia deja deteriorată, și nu au putut să se ajute unul pe altul să se dezvolte. Alcoolul a adăugat încă o dimensiune.

Myrtle

COPIII

Teama de a deveni părinte este foarte mare pentru fiicele adulte ale ambilor părinți alcoolici. Multe dintre fiicele adulte își mărturisesc temerile, care variază de la a nu face deloc copii la modul de a crește copii sănătoși, date fiind abilitățile deprinse limitate. O altă preocupare majoră este dorința de a fi un părinte „perfect".

Eram atât de sătulă să le fiu părinte părinților mei, încât am jurat să nu fac copii, și m-am ținut de promisiune.

Patricia

Alte preocupări pe care le au fiicele adulte ale ambilor părinți alcoolici includ teama că încearcă să dețină prea mult controlul, că nu știu cum să crească un copil, că au un caracter contradictoriu și că nu pot să susțină dezvoltarea unui copil. Deși aproape toate fiicele adulte împărtășesc aceste preocupări, ele sunt evidente mai ales pentru fiicele adulte care au ambii părinți alcoolici.

Cea mai mare temere a mea este aceea că le voi face rău copiilor mei și că voi repeta sau am repetat deja aceleași comportamente de care dădeau dovadă părinții mei și care mi-au produs suferință. Sunt extrem de conștientă de emoțiile și sentimentele mele și încerc foarte tare să îmi ajut copiii să și le exprime pe ale lor.

Eileen

RELAȚIILE CU PĂRINȚII

Cât de bine vă înțelegeți cu părinții dumneavoastră? Cât de bine se înțeleg părinții dumneavoastră între ei? Aceste două întrebări sunt importante pentru fiicele adulte ale ambilor părinți alcoolici. Pe de altă parte, fiicele adulte spun că, în ciuda tuturor problemelor, încă ar dori să aibă o relație cu aceștia, dacă se poate. Fiicele adulte care au doi părinți alcoolici sunt mult mai sensibile la absența unei relații bune cu părinții. Momentele frumoase între dumneavoastră și părinții dumneavoastră sau chiar și cu unul dintre ei erau prea puține sau inexistente.

> Absența criticilor a fost lucrul cel mai apropiat de o laudă pe care l-am primit vreodată.
>
> *Chooch*

Încă mai sperați sau faceți lucruri care credeți că vă vor ajuta părinții să aibă o relație mai bună? Problemele conjugale în familiile alcoolice sunt la ordinea zilei, dar în cazurile în care ambii soți sunt alcoolici, „probleme“ poate fi prea puțin spus. Fiicele care au doi părinți alcoolici trăiesc mai multă tensiune și probleme conjugale. Multe fiice adulte consideră că, dacă părinții lor ar avea o relație mai bună, le-ar ajuta extraordinar de mult. Vă sună cunoscut? Mulți copii mici ai alcoolicilor urmează acest tipar. Când erați mică, făceați lucruri în speranța că veți putea îmbunătăți relația dintre părinții dumneavoastră? Multe fiice adulte ale ambilor părinți alcoolici încă încearcă și încă speră.

ABUZUL DE ALCOOL ȘI DROGURI

Se întâlnesc niveluri mai mari de probleme cu alcoolul și drogurile în rândul fiicelor adulte ale ambilor părinți

alcoolici decât în cazul fiicelor adulte cu un singur părinte alcoolic. Fiicele cu mame alcoolice sunt supuse, de asemenea, unui risc mai mare de alcoolism decât fiicele taților alcoolici (Niven, 1984). Faptul că au avut o mamă alcoolică nu numai că le-a pus pe fiicele adulte într-un pericol genetic mai mare, ci, în combinație cu faptul că aveau și un tată alcoolic, le-a făcut imposibilă existența unui model de rol adecvat. În plus, Sharon Wilsnack a descoperit că alcoolismul femeilor se leagă direct de alcoolismul soțului, al rudelor și al prietenilor (1982). Această descoperire confirmă faptul că fiicele adulte care au doi părinți alcoolici prezintă un risc mai mare de a face abuz de alcool și droguri, deoarece numeroase fiice adulte s-au căsătorit cu un partener care a devenit mai târziu alcoolic.

> Nu mai beau de doi ani. Fac terapie individuală de trei ani și abia am început să frecventez întâlnirile unui grup de terapie pentru fiicele adulte ale alcoolicilor. Datorită ajutorului primit de la Alcoolicii Anonimi, terapiei și ultimei mele relații, am devenit, în cele din urmă, conștientă de tiparele pe care le urmez în relațiile mele și de faptul că trebuie să mă concentrez asupra mea acum. Este foarte înfricoșător să fiu singură, dar am speranță. Am fugit de mine însămi în toate modurile posibile, iar acum încep să mă opresc.
>
> *Lee*

ABUZUL DE ALCOOL ȘI DROGURI AL PARTENERULUI

O convingere des întâlnită este aceea că fiicele alcoolice tind să se mărite cu alcoolici. Această afirmație este parțial adevărată, dar și părtinitoare. Deși multe fiice adulte sunt implicate în astfel de căsnicii, ele nu și-au găsit un alcoolic

cu care să se mărite! Puține femei se mărită cu un alcoolic activ. Fiicele adulte tind să se mărite cu bărbați care *devin* alcoolici. Fără să își dea seama, fiicele adulte, mai ales fiicele adulte care au doi părinți alcoolici, se pot mărita cu bărbați care prezintă un risc foarte mare de alcoolism. Având în vedere aceste riscuri, nu este de mirare că s-ar putea să vă aflați într-o relație cu o persoană care este dependentă sau extrem de dominatoare. Poate că vă aflați într-o relație cu un bărbat având un mare potențial de risc, cum ar fi fiul unui alcoolic. Indiferent de situație, știm că fiicele adulte ale ambilor părinți alcoolici sunt foarte îngrijorate de consumul de alcool și de droguri al soților lor.

> Parcă am purtat ochelari de cal. Mi i-am pus ca să pot supraviețui, dar m-au împiedicat să văd alcoolismul care se dezvolta în soțul meu și să pot discuta cu fiicele mele despre acest subiect.
>
> *Mimi*

VINDECAREA PĂRINȚILOR

Ca și în cazul tuturor fiicelor adulte, dorința de vindecare a părinților reprezintă o preocupare majoră. Această grijă este și mai mare în cazul fiicelor adulte care au doi părinți alcoolici. Oricât de puternică ar fi această dorință, copiii adulți nu se pot vindeca în locul părinților lor, indiferent cât de mult ar încerca. Dacă v-ați fi putut lăsa de băutură în locul părinților dumneavoastră, ați fi făcut-o acum mulți ani. Acceptați realitatea faptului că nu vă puteți vindeca în locul lor sau încă vă asumați responsabilitatea pentru recuperarea lor?

Nu uitați că, în afară de aceste domenii de interes, fiicele adulte ale ambilor părinți alcoolici împărtășesc și problemele de intimitate, confuzie de rol, sexualitate, perfecționism, identitate, încredere și a încerca să facă

altora pe plac, care se întâlnesc și în cazul fiicelor adulte care au doar o mamă alcoolică sau un tată alcoolic. Dacă sunteți fiica adultă a doi părinți alcoolici, drumul dumneavoastră în viață a fost mult mai dificil, problemele dumneavoastră au fost mai intense, iar experiențele mult mai istovitoare.

> În calitate de fiică adultă a doi părinți alcoolici ocazionali, mă simt epuizată emoțional. Îmi este greu să mă ocup de problemele personale din viața mea. Sunt foarte obosită din punct de vedere fizic și emoțional, lucru extrem de neobișnuit pentru o persoană care a fost întotdeauna activă și pregătită să confrunte problemele direct. Mă simt înșelată, deoarece mi-a fost furată copilăria și a trebuit să îmi asum responsabilități de adult la o vârstă atât de fragedă.
>
> *Diane*

Fiicele adulte care au avut doi părinți alcoolici au mărturisit că vindecarea depinde de capacitatea lor de a se baza pe propria putere interioară. În același timp, aceste fiice adulte declară că sunt conștiente de nevoia lor de a se afla în preajma unor oameni sănătoși, care să îi îndemne să iasă din cochilie și să le ofere modele de urmat adecvate.

> Ai răbdare și dă dovadă de compasiune și respectă-ți propriul proces de dezvoltare. Ia decizii conștiente, astfel încât să fii 100% responsabilă pentru propria viață și concentrează-te asupra construirii unor relații reciproce, care să te ajute și să te sprijine. Permite-ți să simți orice, mai ales furie, și creează-ți o rețea de sprijin formată din oameni adecvați. Caută informații, dar ai încredere în vocea ta interioară pentru îndrumare și un scop în viață.
>
> *Toby*

[8] Toate citatele din acest capitol aparțin fiicelor adulte care au ambii părinți alcoolici.

Reflecții

Dacă nu poți avea încredere în tatăl tău și mama ta să te iubească, să te accepte și să te protejeze, atunci ești orfan, chiar dacă părinții tăi sunt la etaj și dorm în patul lor.

ELIZABETH FEUER

Fii atent la ce ți se spune să uiți.

MURIEL RUKEYSER

Genul de frumusețe pe care vreau cel mai mult să îl obțin este acela greu de dobândit, care vine din interior — putere, curaj și demnitate.

RUBY DEE

Nu există situații fără speranță; există doar oameni care și-au pierdut speranța de a ieși din ele.

CLARE BOOTHE LUCE

Tata venea acasă și spunea: „Te-ai descurcat bine, dar te-ai putea descurca și mai bine? Viața e grea“. Veneam acasă de la școală cu o notă bună, iar tata îmi zicea: „Sigur a fost o lecție ușoară“.

HILLARY RODHAM CLINTON

Capitolul 8
Secrete și iarăși secrete

> Dacă era vorba doar despre alcoolism, cred că aș fi fost bine.
>
> *Lilian*

În familiile alcoolice, unele chestiuni sunt chiar mai secrete decât alcoolismul. Adeseori, comportamentele asociate din familiile de alcoolici contribuie nu numai la mai multe probleme, ci, astfel, la mai multă suferință și confuzie pentru fiicele adulte. Trei dintre cel mai des întâlnite probleme suplimentare pentru fiicele adulte sunt divorțul, abuzul din cadrul familiei și tulburările de alimentație. În acest capitol vom dezbate aceste trei probleme și vom observa că toate trei au multe lucruri în comun unele cu celelalte și cu alcoolismul. Cu toate acestea, unul dintre cele mai importante lucruri pe care le au în comun aceste probleme este faptul că fiicele adulte înceacă de obicei să îi împiedice pe ceilalți să le afle. Viețile fiicelor adulte devin înțesate de secrete și iarăși secrete.

A avea și a păstra secrete poate reprezenta o parte magică a copilăriei. Multe dintre femeile pe care le-am intervievat mi-au spus că aceste secrete erau o parte minunată a copilăriei și a adolescenței. Însă aceste femei se refereau la aspectul pozitiv al secretelor. De exemplu, secretele clădesc adesea relații apropiate și de încredere între prieteni. Ele aduc fetele împreună. Oamenii care împărtășesc un secret pot avea un sentiment de intimitate și de putere. Dacă știi cui îi poți încredința un secret, îți dezvolți abilitățile de a judeca un caracter. Pentru a păstra un secret, trebuie să înveți să îl protejezi și să fii credincios unui prieten. Unele femei mi-au spus că cei mai buni prieteni ai lor de astăzi sunt aceiași cu care își împărtășeau

secretele în tinerețe. Un alt aspect pozitiv al secretelor este acela că pot fi distractive, chiar dacă e vorba despre o distracție simplă, precum: „Am un secreeet... na, na, na, na, naaa!“.

Însă aspectul negativ al secretelor poate provoca multă suferință. Spre deosebire de aspectele pozitive ale secretelor, care vă pot apropia de ceilalți, aspectul negativ vă poate separa de restul lumii. În loc să dezvolte intimitatea, secretele dezvoltă sentimentele de izolare. Alcoolismul, divorțul, abuzul și tulburările de alimentație sunt situații care implică aspectul negativ al secretelor. Spre deosebire de tainele copilăriei, care presupun de obicei împărtășirea unor lucruri ca de la fată la fată, secretele acestei situații presupun împărtășirea unor chestiuni cu și despre adulți, ceea ce nu este un lucru rău în sine. Dar în cazul unui secret negativ, copilul pierde foarte mult. De exemplu, pierde avantajul de a avea în viața sa un adult iubitor, pe care poate conta. Încrederea este distrusă. Relația dumneavoastră cu adultul se bazează acum pe frica de descoperire. Indiferent ce faceți împreună, chiar dacă acea activitate ar trebui să fie plăcută, povara secretului este întotdeauna prezentă, devenind punctul central al relației voastre.

> Viața mea de fiică a unui alcoolic a fost un uriaș secret. Nu am dezvăluit niciodată prietenilor sau profesorilor mei ceea ce se întâmpla în casa mea în mod regulat, haosul deplin de acolo. Trăiam două vieți.
>
> *Kathy*

Fiicele adulte ale alcoolicilor care au fost abuzate sexual sunt chiar mai conștiente de suferința și distrugerea pe care le aduc secretele în viețile lor. În cartea sa *Resolving Childhood Trauma,* Catherine Cameron scrie despre faptul că femeile care erau abuzate sexual des erau

determinate să se simtă ca niște complici ai secretelor (2000). Aceste femei simțeau nu numai că secretul aruncă o umbră asupra lor, ci și că dezvăluirea secretului le-ar costa atât pe ele, cât și pe alții. Fetele abuzate sexual se tem de ceea ce ar putea gândi alții despre ele și de stigmatul abuzului sexual. În plus, se tem că, dacă ar spune cuiva despre abuz, acea persoană le-ar distruge și mai mult familiile, ar avea grijă să fie cineva arestat sau ar provoca divorțul părinților lor. Spre exemplu, gândiți-vă la numărul de secrete din următoarea poveste relatată de Laurie, fiica adultă a unui tată alcoolic.

> Abuzul sexual a început la vârsta de doisprezece ani. A durat aproximativ un an. Credeam că fac eu ceva pentru a cauza ceea ce mi se întâmpla. Tata îmi spunea că, dacă nu îmi țin gura închisă, avea să o părăsească pe mama. Partea derutantă era că tata era o persoană de treabă atunci când nu bea. Seara, nu mă culcam până nu știam că e acasă și inconștient, din cauza băuturii. Îmi era frică să spun cuiva. La treisprezece ani, am plănuit să îmi ucid tatăl. Mă gândeam la felul cum aveam să o fac, când se va afla deasupra mea. S-a întors acasă beat, într-o seară, și a intrat în camera mea. Mă striga întotdeauna pe o voce subțire: „Laurie". Am scos pistolul de sub plapumă și l-am împușcat. L-am nimerit în umăr. Am patruzeci și patru de ani acum. Tata a murit acum trei ani, chiar înainte de Crăciun. A susținut întotdeauna că s-a împușcat singur. Nu a mai venit niciodată la mine în cameră. Indiferent cum justific sau înțeleg ceea ce s-a întâmplat, trebuie să trăiesc cu faptul că mi-am împușcat tatăl. Eu eram cea mai mare dintre frați și singura fată.
>
> *Laurie*

Povestea lui Laurie conține multe secrete, toate rele. Laurie trebuia să ascundă o sumedenie de lucruri. A

păstrat timp de mulți ani secretul că a fost abuzată sexual. A spus că îi era frică să spună cuiva. A ascuns secretul de mama ei. A ascuns faptul că persoana care a abuzat-o era tatăl său. A conceput un plan de a-și ucide tatăl și l-a păstrat secret. Vă puteți imagina cât de disperată trebuie să se fi simțit, astfel încât singura alternativă să fie uciderea tatălui? Nimeni nu a știut că ea l-a împușcat, în afară de tatăl ei, ceea ce a constituit un secret care a legat-o de el într-o manieră nesănătoasă. Bineînțeles că și tatăl lui Laurie avea câteva secrete de păstrat.

Această poveste demonstrează și felul în care fiicele adulte sunt adesea forțate să se simtă ca niște complici. Laurie ne mărturisește că avea impresia că făcea ea ceva pentru a provoca ceea ce se întâmpla. Nespunând nimănui, a devenit un complice în a-și proteja mama de abandonul tatălui.

Laurie avea patruzeci și patru de ani la momentul interviului. Lucra în cadrul unui program care ajuta femeile care au fost victimele abuzului sexual și incestului. Deși Laurie știa ceea ce știa despre abuzurile sexuale și incest datorită faptului că lucra cu alte femei și era și ea o victimă, i-a fost greu să treacă peste propriile sentimente de participare — nu numai la abuz, ci și la propria învinovățire.

În cele din urmă, vedem că Laurie încearcă să își protejeze tatăl. În ciuda tuturor lucrurilor pe care i le-a făcut, ne spune că atunci când nu bea, chiar era un om de treabă. Această afirmație reprezintă modul suprem în care Laurie neagă comportamentul tatălui său și dorința ei de a păstra un secret. Oamenii „de treabă“ nu își violează fiicele!

REGULILE NEROSTITE ALE FAMILIILOR CU PROBLEME

Păstrarea secretelor în familie și față de ceilalți vă impune să respectați un anumit set de reguli. Aceste reguli sunt asemănătoare secretelor, deoarece sunt tacite. Nu a votat nimeni pentru adoptarea lor sau nu a hotărât care ar trebui să fie acestea, dar toți membrii familiei se străduiesc să le respecte. Aceste reguli formează nucleul familiilor disfuncționale și cu probleme. Pe măsură ce familia dezvoltă noi și noi probleme, este nevoie de mai multe reguli pentru a proteja secretele familiei. Divorțul, abuzul și tulburările de alimentație — care sunt discutate în detaliu mai târziu în acest capitol — nu fac excepție de la aceste reguli.

Regulile de familie tacite sunt adesea „bazate pe rușine", ceea ce înseamnă că dumneavoastră credeți că ceea ce vi se întâmplă se reflectă asupra propriei persoane și a respectului de sine. Probabil că vă simțiți jenată din cauza a ceea ce se întâmplă în familia dumneavoastră și vreți să ascundeți realitatea de ceilalți. Păstrarea unui secret și rușinea merg mână în mână, pentru multe dintre fiicele adulte. Pentru a încerca să evite aceste sentimente, membrii familiei respectă adesea un set de reguli care să reducă șansele de a înfrunta secretele și rușinea din spatele acestora.

Membrii familiilor disfuncționale nu numai că învață aceste reguli, dar învață și cum să le interiorizeze, astfel încât regulile de familie devin regulile *individuale* ale tuturor. Nerespectarea lor este echivalentă cu divulgarea secretului. Deși regulile sunt nesănătoase, membrii familiei le păstrează, de obicei, pentru a se proteja emoțional, atât pe ei înșiși, cât și pe ceilalți.

Unele dintre cele mai obișnuite reguli întâlnite în familiile afectate de alcoolism, divorț, abuzuri sau tulburări de alimentație sunt similare cu cele opt reguli ale familiilor constrânse de rușine (Fossum, 1989). Aceste reguli includ:

1. SĂ DEȚII MEREU CONTROLUL

Pentru a păstra un secret trebuie să deținești controlul asupra persoanelor care îl află, asigurându-vă că dumneavoastră nu îl veți spune nimănui. Puțin mai devreme în această carte, am vorbit despre control și despre faptul că oamenii aflați în situații extrem de dominante încearcă să mențină echilibrul, devenind ei înșiși dominatori. Multe fiice adulte au simțit o nevoie puternică de a încerca să controleze accesul la informații despre ceea ce se întâmpla în familiile lor și cu ele însele, încercând să își țină mereu sentimentele sub control. Ele considerau că, dacă își exprimau emoțiile despre traumele din viețile lor, aveau să piardă controlul sau cineva avea să le afle secretele de familie.

2. SĂ AI ÎNTOTDEAUNA DREPTATE; SĂ FACI CEEA CE E CORECT

La prima vedere, „a face ceea ce e corect“ pare a fi o idee bună, într-o familie disfuncțională. Dar a face ceea ce e corect nu înseamnă întotdeauna a face ceea ce este sănătos. În acest context, „a face ceea ce e corect“ înseamnă, de obicei, să faci pe placul persoanei care deține puterea și care controlează situația. Cu alte cuvinte, multe fiice adulte erau obligate să urmeze regulile ca să poată trăi liniștite. În aceste condiții, „ceea ce e corect“ însemna să păstreze secretele de familie. Poate că ați supraviețuit folosind această tactică, dar nu v-ați lăsat păcălită. Orice persoană abuzată știe că ceea ce i se întâmplă nu este corect.

3. DACĂ CEVA NU MERGE CONFORM PLANULUI, DĂ VINA PE CINEVA, PE TINE SAU PE ALTĂ PERSOANĂ

A da vina pe cineva nu este egal cu a găsi o soluție.

Blamarea doar amână găsirea soluției. Pentru a nu trebui să se ocupe de problemele din familie, oamenii care dețin puterea deviază adevărul, găsind pe cineva pe care să dea vina. Din păcate, multe fiice adulte începeau să se învinovățească singure pentru ceea ce se întâmpla în familiile lor. Faptul că dădeau vina pe cineva, chiar și pe propria persoană, le împiedica să caute ajutor, dar ele credeau că măcar respectă regulile familiei. Însă, în același timp, păstrau secrete și ascundeau multă suferință.

4. NEAGĂ-ȚI SENTIMENTELE, MAI ALES CELE NEGATIVE ȘI DE VULNERABILITATE, CUM AR FI ANXIETATEA, FRICA, SINGURĂTATEA, SUPĂRAREA, RESPINGEREA SAU NEVOIA

O afirmație tipică fiicelor adulte este: „Mă simțeam extrem de vulnerabilă, de parcă nu puteam face nimic“. Sentimentele negative vă pot face vulnerabilă, iar negarea acestora este o modalitate de a evita acea vulnerabilitate. Aceste fiice adulte sunt cele care declarau mai devreme în această carte că „nimic nu este în neregulă, dar nu mă simt bine“. Ele încearcă să își nege emoțiile în mod verbal, dar rămân cu sentimentul că ceva este în neregulă.

5. NU TE AȘTEPTA LA ÎNCREDERE SAU STATORNICIE ÎN RELAȚII

Viața în familiile cu dependențe este imprevizibilă. De obicei, părinții nu sunt consecvenți în comportamentele lor. Membrii familiei reacționează la alcoolic în funcție de condiția în care se află acesta: toxică sau netoxică. Familiile abuzive fac lucrurile și mai volatile. Relațiile tensionate între părinți conduc la o manieră necorespunzătoare de creștere a copilului.

În afară de faptul că nu puteau conta pe comportamentul membrilor familiei, fiicele adulte menționează adesea schimbările de dispoziție ale acestora. Unul dintre exemplele tipice de schimbări de dispoziție era faptul că o criză era tratată cu sentimente intense, iar imediat după aceea oamenii se schimbau, de parcă nimic nu se întâmplase.

Multe fiice adulte au învățat la o vârstă foarte fragedă să nu conteze pe nimeni. Altele au învățat să nu se aștepte niciodată ca un lucru bun să dureze foarte mult. Ele se așteptau întotdeauna ca lucrurile să ia o turnură proastă. „Nu te aștepta ca lucrurile bune să dureze prea mult în familia aceasta“ a devenit regula în familie.

6. NU DUCE NEGOCIERILE SAU NEÎNȚELEGERILE LA ÎNDEPLINIRE SAU LA O REZOLVARE

În familia cu probleme, nimic nu este vreodată încheiat. Suferința trece fără scuze, certurile sunt ignorate, se creează resentimente, iar oamenii se îndepărtează și mai mult. Atunci când familiile nu ajung la o concluzie, apar și mai multe secrete, deoarece intervine situația: „Sunt supărat pe tine, mă enervezi și simt că m-ai abandonat, dar nu îți pot spune toate acestea. De altfel, la ce mi-ar folosi? Oricum nu rezolvăm niciodată nimic“.

Această regulă este, de asemenea, o formă de negare, care-i împiedică pe oameni să ajungă la o concluzie. Nimeni nu vrea să recunoască ceea ce este evident. Motivația din spatele acestei reguli este aceea că nimeni nu vrea să se confrunte cu un alt conflict. În plus, fiecare problemă nerezolvată se adaugă la o alta, și o alta, iar membrii familiei se tem că dezbaterea uneia dintre probleme ar deschide „cutia Pandorei“.

7. NU VORBI DIRECT ȘI DESCHIS DESPRE COMPORTAMENTELE RUȘINOASE, ABUZIVE SAU COMPULSIVE DIN FAMILIA NOASTRĂ

Această regulă este exemplul tipic de „elefant din cameră“[9]. Nimeni nu vrea să recunoască faptul că se află un elefant în sufragerie, dar toată lumea îi dă de mâncare și îl ocolește. Nimeni nu vrea să discute deschis despre alcoolism, abuzuri, certuri, tensiuni și alte probleme prin care trece familia. „Nu vorbim despre astfel de lucruri“ sau „Despre ce vorbești? Nu există nicio problemă“ sunt afirmații des întâlnite în astfel de cazuri.

Efectul acestei reguli este faptul că oamenii îndură suferința în liniște. Fiind copii într-o astfel de familie, fiicele adulte au învățat de timpuriu că nu exista timp să vorbească despre ceea ce se întâmpla în casa lor; timpul era prea ticsit cu negare. Anumite subiecte — orice era rușinos sau jenant — erau considerate tabu.

8. ATUNCI CÂND APAR COMPORTAMENTE NEPOLITICOASE, RUȘINOASE, ABUZIVE SAU COMPULSIVE, DESCALIFICĂ-LE, NEAGĂ-LE SAU MASCHEAZĂ-LE

Efectul acestei reguli este să iei lucrurile evidente și să te prefaci că sunt altceva. „Tata nu și-a pierdut controlul și a lovit-o pe mama; doar că trece printr-o perioadă stresantă“ sau „Mama nu este alcoolică; știi că bea doar un pahar înainte de cină, să se relaxeze puțin“ sunt, ambele, afirmații descalificatoare. Ideea principală este că, dacă maschezi ceva, s-ar putea să nu mai fie nevoie să îi faci față acelui lucru. Una dintre cele mai frecvente afirmații

descalificatoare legate de un membru alcoolic al unei familii este atunci când cineva spune: „El/ea încă nu a ajuns într-un stadiu chiar atât de rău“, încercând să nege că acea persoană este, în mod evident, alcoolică. În plus, nimeni nu vrea să definească sau să explice ce înseamnă „încă“. Această formă de negare se schimbă mereu, pentru a se potrivi situației.

Fiicele adulte ale alcoolicilor știu foarte bine regulile menționate mai sus, ale familiilor constrânse de rușine. Acele fiice adulte care au trecut, de asemenea, printr-un divorț al părinților, abuzuri în familie sau tulburări de alimentație le știu și mai bine. Multe dintre aceste reguli sunt transmise din generație în generație, în familiile disfuncționale. În multe cazuri, fiicele adulte nu consideră că aceste concepte erau doar reguli în familiile lor, ci că în multe cazuri luau forma unor legi. Acestea le făceau viețile fiicelor adulte dureroase și nefericite, dar, în același timp, le ajutau să se protejeze și să supraviețuiască. Respectivele reguli reprezintă o moștenire, iar unora dintre fiicele adulte le-au dominat întreaga viață, din copilărie până la maturitate. Fiicele adulte care au fost abuzate în copilărie nu au reușit să ceară ajutor din cauza acestor reguli, iar unele fiice adulte au observat cum regulile le-au despărțit părinții. Fiicele adulte care au dezvoltat tulburări de alimentație păstrează și aplică și acum aceste reguli asupra propriilor persoane, ca adulți.

FIICE ABUZATE

Toate familiile de alcoolici sunt abuzive, pentru că alcoolismul în sine este un abuz asupra altor oameni. Însă, în afară de abuzul inerent în cazul alcoolismului, multe fiice adulte au trăit și alte forme de abuz în copilărie, cum ar fi abuzul fizic, abuzul sexual, neglijarea și abuzul emoțional. Fiicele care au fost martorele abuzului asupra

partenerului de viață au fost, de asemenea, abuzate, deoarece atunci când rănești o persoană pe care copilul o iubește, rănești și copilul. În cele din urmă, abuzul din partea fraților nu poate fi ignorat, ca formă de abuz. Vă mai amintiți scrisoarea din primul capitol?

> De ce nu mă simțeam în siguranță cu mama? Simțeam că mama și cei doi frați ai mei mă urau. [...] Mama turba de gelozie, văzându-ne că plecăm în fiecare zi; ea nu a primit niciodată atenție pozitivă din partea tatei. [...] Frații mei se simțeau abandonați de tatăl lor; nu eram foarte bine văzută de ei. [...] Mama vedea vânătăile și zgârieturile de pe corpul meu, dar părea să creadă că le meritam. Atunci când fratele meu mi-a rupt mâna în timpul unei astfel de bătăi obișnuite, a țipat la mine și a amânat ore întregi să mă ducă la spital.
>
> *Shelley*

O comparație între fiicele adulte ale alcoolicilor și femeile care au fost crescute în familii nealcoolice demonstrează că fiicele adulte au fost de trei ori mai predispuse să devină victimele abuzului fizic, de patru ori mai predispuse la abuzuri sexuale, de două ori mai predispuse la abuzuri emoționale, de patru ori mai predispuse la cazuri de neglijență și de șase ori mai predispuse să fie martore la abuzul asupra partenerului de viață (vezi anexa). Deși pot avea loc multe tipuri de abuzuri în familiile alcoolice, discuția de aici se concentrează asupra diverselor forme de abuz asupra copilului, care le-a afectat pe nenumărate fiice adulte.

Alcoolismul *provoacă* abuzul asupra copiilor? Statisticile variază destul de mult, în funcție de sursa acestora. Însă alcoolismul și abuzul asupra copiilor au loc împreună, în mod disproporționat. În plus, membrul familiei care comite abuzurile nu este neapărat alcoolicul.

Uneori, soțul nealcoolic abuzează copilul, din cauza frustrării și a tensiunii. În orice caz, numeroase fiice adulte au fost crescute și se confruntă cu dubla problemă a alcoolismului și abuzurilor asupra copilului. Potrivit Fundației Copiii Alcoolicilor (1995), copiii care se confruntă cu dubla situație a alcoolismului și abuzului sunt mai predispuși să aibă probleme sporite, cum ar fi:

- Probleme emoționale și psihiatrice — anxietate, depresie, tulburări de alimentație, sentimente de nesiguranță și dependență;
- Probleme fizice — răni fizice evidente, precum și probleme de sănătate asociate, din cauza neglijării;
- Probleme comportamentale — fuga de acasă, sarcina la vârsta adolescenței, probleme la școală și agresivitate.

Pentru multe fiice care au fost victimele abuzului, deși se poate ca acesta să se fi încheiat în copilărie, traumele emoționale continuă până la maturitate. Fiicele adulte abuzate au declarat că încă se simțeau în pericol de a avea multe emoții sau comportamente nedorite, din cauza abuzului, mai ales și mai intens în cazul fiicelor adulte care au fost abuzate sexual. Fiicele adulte care au fost victime ale abuzului sexual declară adesea că se străduiesc din răsputeri să facă față multor probleme asociate acestui fapt.

Fiicele adulte care au fost neglijate spun că le este greu și în prezent să aibă încredere în oameni și în ele însele, că au probleme cu furia, cu abilitățile sociale reduse, cu stima de sine scăzută, cu abuzul de alcool și droguri, precum și probleme fizice. Victimele abuzului fizic împărtășesc o mare parte dintre aceste probleme, plus sentimente de neputință și dificultăți în rezolvarea problemelor. Dar victimele abuzului sexual au multe alte poveri, dincolo de cele provocate de neglijență și abuz fizic. Aceste fiice adulte se simțeau trădate și stigmatizate,

iar adesea ajungeau din nou în poziția de victime. Cercetările dovedesc faptul că atacurile ulterioare asupra unei victime a incestului sau a abuzului sexual nu sunt neobișnuite.

> Am fost victima unor abuzuri în copilărie. Eram abuzată fizic și verbal de mama și abuzată sexual de tata. Acum lucrez împreună cu terapeuta mea asupra abuzului sexual, pentru că mi-am reprimat o mare parte din acesta. Mă doare să îmi amintesc anumite lucruri, dar este o ușurare să mi se ridice sentimentul de vinovăție de pe umeri.
>
> *Mimi*

Lucrul cel mai dificil pentru fiicele adulte care au fost victimele abuzului sexual este să dezvolte o viață sexuală sănătoasă ca adult. Acestor victime le este greu să înțeleagă diferența dintre sex și afecțiune. Ce este de fapt intimitatea? Cum o găsești, dacă îți este frică să ai încredere în cineva? Cum treci peste teama de intimitate, dacă ai făcut cunoștință cu sexul mult prea devreme, și mai ales împotriva voinței tale? Suferința și furia fiicelor adulte care au fost victime ale abuzurilor sexuale sunt legate de sentimentul că cineva s-a folosit de ele. Gândul că au fost tratate ca niște obiecte le face pe victime să se simtă folosite. Acestora le-a fost furată inocența și ar vrea să urle de mânie, dar lacrimile le înecă vocea. Nu reușesc să scoată decât țipete mute.

> Eram convinsă că sexul înseamnă dragoste. Dacă nu făceam sex, nu mă simțeam iubită.
>
> *Kayla*

Fiicele adulte abuzate își mărturisesc îngrijorarea cu privire la două alte probleme, indiferent de tipul de abuz pe care l-au trăit.

1. TEAMA DE A REPETA ACELEAȘI TIPARE CA PĂRINȚI

Multe fiice adulte sunt conștiente de faptul că abuzurile constituie un caracter comun al familiilor, moștenindu-se de la o generație la alta. Frica de a repeta tiparele părinților se bazează de obicei pe exemplele proaste despre care am discutat mai devreme. Fiicele adulte spun adesea că ar vrea să fie mame adecvate, dar simt că nu sunt pregătite suficient de bine. În plus, multe fiice adulte sunt conștiente de nevoia lor de a-și rezolva problemele înainte să se poată simți bine cu propria persoană și să fie mame suficient de bune.

> Nimeni nu m-a protejat — din punct de vedere emoțional, mental sau fizic — de violență și abuzuri sexuale. Din cauza acestora, știu că am puterea de a omorî pe oricine ar încerca să îmi abuzeze copilul, inclusiv pe mine însămi. Din acest motiv, am hotărât să nu fac niciodată copii.
>
> *Tilly*

2. TEAMA DE A SE MĂRITA CU UN PARTENER VIOLENT SAU DEPENDENT

Majoritatea fiicelor adulte nu vor să ajungă într-o relație cu un partener abuziv. Acestea declară că, din cauza copilăriilor abuzive, le este foarte greu să aibă o relație cu cineva.

> E o ironie. Atunci când creșteam, iar părinții mei se certau, iar mama lua bătaie, mă gândeam: „Eu nu voi permite niciodată să mi se întâmple așa ceva“. Dar eram copil și nu aveam unde să plec. Ca femeie măritată, mă regăsesc în aceeași situație. Nu voiam să mi se întâmple asta, dar simțeam că nu am unde să mă duc — că sunt prinsă în capcană, la fel ca atunci

când eram mică.

Lee Ann

Abuzul din copilărie a fost personal pentru fiica adultă. Alcoolismul părinților le aparține acestora și este ceva ce fac părinții. Dar atunci când ești abuzată, acel eveniment ți se întâmplă ție personal, ceea ce face ca trauma să fie mult mai greu de suportat. Te poți muta departe de un alcoolic, dar nu te poți îndepărta de tine însăți. Amintirile refulate ale multor fiice adulte nu se limitează numai la înfruntarea faptului că părintele a fost alcoolic sau abuziv, ci și la faptul că efectul a fost foarte personal.

> M-am simțit întotdeauna ciudat, de parcă lipsea ceva din mine, de parcă eram o perversă din punct de vedere sexual, și nu m-ar vrea niciun bărbat „normal" dacă ar ști aceste lucruri despre mine. Consideram că nu voi obține niciodată ceea ce îmi doream: să fiu iubită de un bărbat așa cum trebuie, pentru mine, fetița căreia i-a fost răpită inocența.
>
> *Glenda*

DIVORȚUL

> Am fost și încă sunt victima abuzului de droguri și de alcool. Totul a început în copilărie. Ambii mei părinți obișnuiau să bea, iar atunci când se îmbătau, începea scandalul. Aruncau cu obiecte unul în celălalt și se loveau.
>
> *Claire*

Alcoolismul este principala cauză a divorțurilor. Multe fiice adulte știu prea bine acest lucru, deoarece, în copilărie, erau foarte conștiente de problemele din relația părinților lor. De exemplu, atunci când fiicele adulte erau întrebate despre percepțiile lor asupra calității relației

părinților, numai 11% dintre ele le-au calificat ca fiind peste medie. Fiicele adulte ale părinților nealcoolici au calificat 41% dintre relațiile părinților lor ca fiind peste medie. Desigur, problemele părinților care divorțează nu afectează numai relația lor, ci sunt evidente și pentru copiii lor. De fapt, fiicele din căminе în care a avut loc un divorț sunt mult mai conștiente de dificultățile de dinainte de despărțire decât fiii. Mai mult decât atât, problemele pe care le ridică această percepție pentru fiice nu se schimbă după divorț. Fiii care au trecut prin divorțul părinților sunt mai predispuși să aibă probleme comportamentale, în timp ce fetele sunt mai predispuse să devină depresive sau să dea dovadă de comportamente exagerat de controlate. Aceste probleme sunt predecesoarele perfecționismului și luptei pentru control din viețile fiicelor adulte și ale oamenilor din preajma lor.

> Părinții mei au divorțat, în cele din urmă; eu aveam nouă ani și nu am primit nicio explicație în afară de „nu te-a vrut".
>
> *Brenda*

Când erau mici, fiicele adulte care au trecut printr-un divorț al părinților s-au confruntat cu aceleași probleme ca și fiicele provenite dintr-o familie divorțată, plus povara suplimentară a alcoolismului. Cele mai frecvente probleme ale acestor fiice în copilărie includ dificultăți precum pierderea părinților, pierderi economice, nivel crescut de stres, adaptare proastă a părinților, lipsa competențelor parentale și expunerea la conflictele dintre părinți. În urma acestor dificultăți legate de divorț, fiicele s-au confruntat cu următoarele sarcini de adaptare (Wallerstein, 1983):

- Acceptarea destrămării căsniciei
- Recâștigarea unui simț al orientării și a libertății de a întreprinde activități obișnuite

- Gestionarea pierderilor și a sentimentelor de respingere
- Iertarea părinților
- Acceptarea caracterului permanent al divorțului și renunțarea la dorința de refacere a familiei de dinainte de divorț
- Rezolvarea problemelor din relație.

Dacă sunteți o fiică adultă care a trecut prin divorțul părinților, cum vă afectează aceste probleme astăzi, ca adult? Aveți îndoieli cu privire la căsătorie? Aveți rezerve în relații, deoarece vă este teamă să vă dedicați complet unei persoane? S-a repetat ciclul divorțului și sunteți și dumneavoastră divorțată? Toate acestea sunt moșteniri ale divorțului pentru nenumărați copii adulți, dar ați luat vreodată în considerare problemele auxiliare ale fiicelor alcoolicilor? V-ați gândit vreodată că, dacă *dumneavoastră* erați un copil mai bun, poate părinții nu ar mai fi divorțat? V-ați întrebat vreodată de ce a trebuit să se întâmple acest lucru tocmai în familia dumneavoastră? Aceste întrebări dificile și sâcâitoare se înrăutățesc în cazul fiicelor adulte, deoarece nu există răspunsuri pentru ele. Moștenirea lor dăinuie până la maturitate, iar multe fiice adulte nu reușesc să divorțeze de divorț.

TULBURĂRILE DE ALIMENTAȚIE

Dintre toate secretele asociate alcoolismului, abuzurilor și divorțului, despre care am discutat, tulburările de alimentație sunt cele mai secrete pentru fiicele adulte, poate pentru că acest secret este cel mai personal. Celelalte probleme din cadrul familiei implicau alte persoane. Alcoolismul și divorțul li se întâmplau altora, iar fiicele adulte erau obligate să îndure disfuncția. Deși fiicelor adulte abuzate li s-au întâmplat lucruri personal, erau

implicați și alți oameni. Păstrarea secretului despre abuzuri, divorț și alcoolism implica păstrarea secretului despre alte persoane. Însă tulburările de alimentație presupuneau păstrarea unui secret despre propria persoană.

> Aveam multe secrete de păstrat, așa că a devenit imposibil să îmi fac prieteni, cel puțin prieteni apropiați. M-am retras în mine și nu am mai vorbit, decât dacă era absolut necesar.
>
> *Elizabeth*

Identificarea cauzei tulburărilor de alimentație la femei este extrem de dificilă. Majoritatea studiilor și cercetărilor indică faptul că tulburările de alimentație ar putea fi rezultatul unei combinații de factori biologici și genetici, factori de mediu și socioculturali, precum și factori psihologici. Dar una dintre temele întâlnite cel mai des în explicațiile cauzelor este influența familiei.

85% dintre tulburările de alimentație ale femeilor încep în adolescență și există o mare probabilitate ca acestea să locuiască acasă, cu părinții, atunci când debutează problema. Tulburările de alimentație par să apară mai des în cazul fiicelor cu mame care au avut tulburări de alimentație. De asemenea, abuzul sexual este un factor obișnuit în trecutul femeilor cu astfel de tulburări. Alți factori includ provenirea dintr-o familie disfuncțională și problemele în relațiile personale. Caracteristicile psihologice — cum ar fi perfecționismul și o importanță exagerată acordată independenței, controlului și autonomiei — însoțesc adesea dezvoltarea tulburărilor de alimentație. Alte caracteristici psihologice includ depresia, anxietatea, furia, singurătatea, sentimentele de inadecvare și stima de sine scăzută. Acești factori și aceste caracteristici se întâlnesc nu numai în cazul femeilor cu tulburări de alimentație, ci și în cazul

fiicelor adulte ale alcoolicilor, victime ale abuzurilor și ale divorțului.

Corelațiile dintre fiicele adulte ale alcoolicilor și tulburările de alimentație nu sunt surprinzătoare. Deși nicio teorie nu explică pe deplin cauza acestor tulburări, pentru unele fiice adulte, un aspect al vieții lor a condus, în mod evident, la celălalt. Poate că tulburările de alimentație s-au dezvoltat ca rezultat al experiențelor de fiică adultă. Multe femei sunt fiice adulte ale alcoolicilor. Din acest grup mai mare fac parte femeile care sunt fiice ale alcoolicilor și victime ale abuzurilor; fiice ale alcoolicilor și victime ale abuzurilor și divorțului în copilărie; fiice adulte care au trăit o combinație a acestora și au dezvoltat și tulburări de alimentație. Fiicele adulte cu astfel de tulburări au fost afectate în multe feluri, dar cel mai grav este acela că tulburările lor de alimentație le însoțesc oriunde ar merge. Toate fiicele adulte nutresc multă suferință emoțională, dar o fată care are tulburări de alimentație nu trebuie să se confrunte doar cu ceea ce i-au făcut alți oameni ei, ci și cu ceea ce își face ea singură.

Multe fiice adulte cu tulburări de alimentație au sporit secretele din viețile lor. Persoanele bulimice își desfășoară comportamentul în taină, apoi se simt vinovate pentru că trebuie să se ascundă. Femeile care suferă de anorexie nervoasă par să se afle într-o căutare continuă a unei siluete pe care numai ele o pot defini.

Pentru femeile cu tulburări de alimentație, un alt secret care iese la suprafață poate fi numit „foamea de tată“. După cum am menționat mai devreme, în capitolul referitor la tații alcoolici, fiicele adulte mărturisesc adesea că își doreau acceptarea și aprobarea tatălui. Majoritatea taților alcoolici nu reușeau să satisfacă această nevoie, dar acest lucru nu diminua nevoia fiicelor de a avea o relație cu tații lor. În cartea ei *Father Hunger*, Margo Maine scrie despre importanța tatălui în dezvoltarea unei fete (1991).

Maine vorbește despre importanța conexiunii emoționale și a iubirii neîmpărtășite. Fiicele care nu au simțit niciodată că sunt suficient de bune pentru tații lor sau ale căror tați nu erau capabili să relaționeze cu ele într-un mod adecvat resimt multă durere. Este mult mai probabil ca fiicele cu tulburări de alimentație să fi avut tați alcoolici decât mame alcoolice. În plus, fiicele adulte care suferă de tulburări de alimentație și au tați alcoolici tind să își descrie tații ca fiind mai distanți din punct de vedere emoțional decât cei ai fiicelor adulte care nu suferă de tulburări de alimentație.

TEME COMUNE ALE TRAUMELOR

Abuzul în copilărie, divorțul părinților și tulburările de alimentație au un lucru în comun, atât între ele, cât și cu alcoolismul părinților: trauma pentru victimele lor. Supraviețuitoarele acestor traume rămân cu multe sentimente și probleme nerezolvate. În urma muncii sale alături de femei și victime ale traumelor, psihologul Tian Dayton descrie unele dintre cele mai comune trăsături ale femeilor care au supraviețuit unor traume (2000). Alcoolismul părinților, divorțul, abuzul în copilărie și tulburările de alimentație au traumatizat numeroase fiice adulte, iar multe dintre ele se confruntă astăzi cu următoarele caracteristici:

Caracteristica	**Indicatorul**
Neputința deprinsă	Pierderea sentimentului că puteți influența sau schimba ceea ce se întâmplă.
Depresie	Sentimente neexprimate, agitație, anxietate, aplatizare emoțională.
Constrângere emoțională	Amorțire și blocare, ca sistem de apărare împotriva suferinței, a amenințării și a lipsei unei game variate de exprimare a sentimentelor.

Raționament denaturat	Încercări complicate de a justifica o suferință absurdă.
Pierderea încrederii și a credinței	Scindări profunde în relațiile fundamentale, de dependență și distrugerea unei lumi organizate.
Hipervigilență	Anxietate, așteptarea ca lucrurile bune să aibă un revers negativ — analizarea constantă a mediului și a relațiilor, în căutarea semnelor unui potențial pericol sau ale unei scindări repetate.
Relații traumatizante	Un stil nesănătos de a stabili relații rezultă dintr-un dezechilibru al puterii în relații și din lipsa surselor de sprijin.
Lipsa capacității de a accepta sprijinul	Teama de a avea încredere și dependența de relații, precum și blocajul emoțional.
Pierderea capacității de a adapta emoțiile	Trecerea de la 0 la 10 și de la 10 la 0 fără pași intermediari, impulsivitatea, pierderea controlului, gândirea în alb și negru.
Ușor de provocat	Stimuli care amintesc de traume — de exemplu: țipete, zgomote puternice, critici sau focuri de armă — provoacă blocajul persoanei, punerea în act sau stări emoționale intense.
Comportament de mare risc	Condusul cu viteză, comportamente sexuale libertine, certuri, riscuri în relație.
Lume interioară dezorganizată	Constanța obiectului și relaționarea cu acesta dezorganizate, sentimente amestecate, cum ar fi furia și sexul.
Vina supraviețuitorului	În urma observării și supraviețuirii abuzului și traumelor, în urma „scăpării“ dintr-un anumit sistem familial.
Dezvoltarea unor sisteme rigide de apărare psihologică	Disociere, negare, clivaj, retragere, agresivitate.
Cicluri de repunere în scenă	Repetiția inconștientă a dinamicilor marcate de suferință.
Dorința de a lua medicamente fără recomandarea medicului	Încercări de a reduce la tăcere și a controla lumea interioară turbulentă și problematică, prin consumul de medicamente și alcool.

[9] O chestiune evidentă, pe care toată lumea se preface că nu o vede sau o ignoră. (*N. tr.*)

Reflecții

Depășirea efectelor profunde ale abuzului asupra unui copil reprezintă un demers dureros, care durează o viață întreagă. Dar trebuie să înceapă cu primul pas: adevărul.

LATOYA JACKSON

Majoritatea persoanelor care suferă de mâncat compulsiv își ascund atât mâncarea, cât și sentimentele.

GENEEN ROTH

Nu există nimic ce ne poate da Madison Avenue care să ne facă mai frumoase ca femei. Noi suntem frumoase pentru că așa ne-a creat Dumnezeu.

MARIANNE WILLIAMSON

Când suntem mici, considerăm că suntem singurii care trec prin necazuri umilitoare. Când creștem, aflăm că și alții au suferit.

SUZANNE MOARNY

Menirea acestei flori este să înflorească.

ALICE WALKER

Partea a treia
A ta, codependentă

Capitolul 9
Eu, eu însămi și cu mine: Cât de bine îi cunoști pe acești oameni?

Chiar sunteți diferită de alte femei? Dacă da, ce anume vă face diferită? Personalitatea, comportamentul sau trăsăturile dumneavoastră ori vă simțiți „diferită“ de alte femei fără să știți de ce? Pe de altă parte, dacă nu considerați că sunteți diferită de alte femei, dar sunteți o fiică adultă, cum ați trecut peste multe dintre sentimentele și caracteristicile asociate de obicei copiilor adulți?

Întrebările de mai sus au un lucru în comun: ambele încearcă să afle cât de bine vă cunoașteți. Sunteți conștientă în ce fel v-au influențat experiențele din copilărie comportamentul și personalitatea? Vă place ceea ce știți despre dumneavoastră sau ați devenit persoana care nu credeați că veți deveni vreodată?

Acest capitol dezbate și dezvăluie caracteristicile personalității dumneavoastră și în ce măsură sunt similare sau diferite de cele ale femeilor din familiile nealcoolice și ale altor fiice adulte. De ce ar trebui să vă cunoașteți caracteristicile sau comportamentul? Dacă vreți să vă schimbați sau să vă vindecați de ceea ce vi s-a întâmplat în copilărie, trebuie să știți cum și unde ați fost afectată. Este mai ușor să vă schimbați dacă știți de unde să începeți.

Pe de altă parte, v-ați gândit vreodată că multe dintre comportamentele pe care dumneavoastră le considerați negative pot deveni puncte forte? Poate că nu v-ați considerat niciodată o persoană care are multe de oferit

sau o persoană cu însușiri și calități personale. Poate că nu v-ați gândit niciodată la propria persoană, pentru că erați prea ocupată să supraviețuiți sau să judecați, sau să reacționați la cei din jur. Ei bine, v-ați gândit și ați avut grijă suficient de ceilalți, pentru moment. Haideți să vorbim despre dumneavoastră.

> După ce am citit, de curând, o carte despre copiii adulți, m-am identificat într-un mod incredibil și pe deplin cu trăsăturile copiilor adulți ai alcoolicilor. [...] Mi-am dat seama pentru prima dată și am înțeles unde și cum m-au afectat experiențele din copilărie. Eh, am plâns, dar când am văzut în ce fel am fost afectată și unde se integrau caracteristicile mele, m-am simțit copleșită. Cred că lacrimile mele au fost și de ușurare. [...] Aveam motive să mă simt singură.
>
> *Madeline*

CARACTERISTICILE COPIILOR ADULȚI AI ALCOOLICILOR: VĂ DESCRIU ȘI PE DUMNEAVOASTRĂ?

Încă de la începutul anilor '80, clinicienii au observat anumite trăsături de personalitate pe care le atribuie copiilor adulți ai alcoolicilor (Perrin, 1984; Woititz, 1983; Ackerman, 1991). Numărul acestor caracteristici este, în general, de aproximativ douăzeci. Dar se regăsesc aceste caracteristici și în cazul altor adulți? De exemplu, o trăsătură specifică unui copil adult este faptul că vă luați prea în serios. Dar nu există și alți adulți care se iau foarte în serios? Nu este un anumit nivel de seriozitate caracteristic maturității?

După cum am văzut în această carte, dacă într-adevăr copiii adulți sunt diferiți de alți adulți, diferențele nu au

neapărat ceva în comun cu trăsăturile particulare, ci cu măsura în care aceste caracteristici se regăsesc în cazul copiilor adulți. Prin urmare, o analiză mai corectă ar concluziona că aceste trăsături de personalitate se regăsesc în cazul tuturor adulților, dar sunt dezvoltate în mod deosebit la copiii adulți ai alcoolicilor. Dezvoltarea excesivă a acestor caracteristici specifice sporește riscul de a dobândi anumite probleme.

În ce măsură vă identificați cu trăsăturile copiilor adulți? Haideți să analizăm cele mai comune douăzeci de caracteristici menționate de copiii adulți și să le aplicăm în cazul dumneavoastră. Vom dezbate în mod special șapte „sentimente“ diferite, pe care le-au măsurat cele douăzeci de caracteristici. Cu alte cuvinte, dacă aveți anumite trăsături, cum vă face să vă simțiți acest lucru?

În plus, multe trăsături ale copiilor adulți sunt legate unele de celelalte. De exemplu, faptul că vă luați prea în serios este asociat cu faptul că vă este greu să vă distrați. Dacă vă identificați foarte mult cu anumite caracteristici, probabil că nutriți sentimente puternice referitoare la nevoile dumneavoastră de copil adult.

Cât de evidente sunt aceste trăsături pentru dumneavoastră și cât sunteți de conștientă de sentimentele care le însoțesc? Puneți-vă următoarele întrebări din fiecare subcapitol, folosind această scară: 5 = întotdeauna, 4 = deseori, 3 = uneori, 2 = rareori, 1 = niciodată.

SENTIMENTUL DE IZOLARE

___ Intuiesc ceea ce este normal.
___ Mă simt diferită de ceilalți oameni.
___ Îmi este greu să dezvolt relații intime.

Două dintre cel mai des întâlnite sentimente pe care le exprimă fiicele adulte sunt acelea că se simt unice și izolate din punct de vedere emoțional de ceilalți. Aceste

două sentimente se sprijină unul pe celălalt. Atunci când vă simțiți unică și diferită de alte persoane, deveniți mai izolată. În lipsa unor modele de rol adecvate, ați fost pe cont propriu, un copil care judeca în ce manieră se comportă oamenii „normali“ în relațiile, prieteniile, schimburile lor intime și felul în care își cresc copiii.

> Nu m-am văzut niciodată ca o participantă la joc. Obișnuiam să urmăresc ce fac alți oameni, ca să îmi pot menține relațiile. Modelele mele de rol erau o mamă prea ocupată cu propriul alcoolism și un tată prea ocupat cu mama. Nu știam ce înseamnă o relație normală. Observam alți oameni și îi imitam. La propriu. Vedeam ce funcționează în cazul oamenilor de la televizor sau dintr-un film ori în cazul prietenilor mei sănătoși și îi imitam. Dar nu reușeam niciodată să îmi dau seama de ce nu funcționează și în cazul meu.
>
> *Teresa*

INCONSECVENȚA

___ Îmi este greu să duc proiectele până la capăt.
___ Caut satisfacție imediată, spre deosebire de una întârziată.
___ Nu îmi gestionez bine timpul și nu îmi stabilesc prioritățile într-un mod benefic pentru mine.

Vă simțiți uneori la fel de dezorganizată ca în copilărie? Cum de puteți să controlați totul atât de bine și totuși să vă simțiți atât de inconsecventă? Dacă petreceți mult timp satisfăcând nevoile celorlalți, nu vă mai rămâne mult timp pentru dumneavoastră. Încheierea propriilor proiecte și stabilirea propriilor priorități erau fie lăsate la urmă, fie făcute în grabă, când aveați o clipă liberă. Rareori erau îndeplinite într-o atmosferă rațională sau comodă.

Un alt motiv al inconsecvenței dumneavoastră poate fi legat de nivelul obișnuit de haos care definește viața unei familii alcoolice. Judy Seixas se referă la familia de alcoolici ca la o „familie dezorganizată-organizată“ (1985). Toată lumea încearcă să aducă puțină consecvență într-un mediu inconsecvent, ceea ce este imposibil în majoritatea familiilor de alcoolici. Crizele nu pot fi organizate și consecvente, nu-i așa?

AUTOCONDAMNAREA

___ Mă judec fără milă.
___ Îmi este greu să mă distrez.
___ Mă iau prea în serios.

Sunteți mai strictă decât alții în privința propriei persoane? Aveți două seturi de standarde? Unul dintre ele, tolerant și amabil, este aplicat altor persoane. Celălalt set, extrem de exigent și neiertător, vi se aplică dumneavoastră.

Dacă sunteți excesiv de critică și vă luați prea în serios, riscați să vă autocondamnați. Putem judeca exagerat de mult propriul comportament, astfel încât ajungem să nu fim niciodată mulțumiți de noi. Chiar și atunci când ne descurcăm bine, nu credem acest lucru, din cauza părerii negative despre propria persoană. Esența autocondamnării este stima de sine scăzută. Autocondamnarea rezultă din sentimentul că nu sunteți niciodată suficient de bună și că orice ați face, dacă lucrurile merg prost, este vina dumneavoastră. Atunci când circumstanțele nu produc efecte pozitive, vă condamnați singură. Această trăsătură se regăsește mai des în rândul fiicelor adulte ale taților alcoolici decât la cele ale mamelor alcoolice (Berkowitz, 1988).

> Abia acum învăț să mă distrez. Acest lucru a însemnat să îmi asum și niște riscuri. Îmi este greu să

mă așez la birou și să scriu chiar și zece lucruri pe care le fac și pe care le consider distractive. Fac singură multe dintre lucrurile pe care tind să le văd ca fiind distractive.

Marge

NEVOIA DE CONTROL

___ Reacționez exagerat la schimbările pe care nu pot să le controlez.
___ Sunt fie extrem de responsabilă, fie iresponsabilă.

Simțiți nevoia imperativă să dețineți mereu controlul? V-ați gândit vreodată ce anume doriți să controlați? Majoritatea fiicelor adulte și-au dat seama de propria nevoie de a deține controlul. Cu alte cuvinte, simțiți nevoia de a deține controlul tot timpul, dar nu sunteți sigură ce anume încercați să controlați.

Problemele legate de control ale fiicelor adulte tind să iasă la suprafață într-unul din trei aspecte ale vieții lor. Multe fiice adulte își doresc să controleze situațiile și circumstanțele în care se află. Această formă de control este strâns legată de copilăria dumneavoastră, mai ales dacă ați fost tipul de copil care încerca să reducă haosul din famile, preluând controlul. Dacă dețineați controlul, puteați face ordine în haos. Mai simțiți nevoia de a controla situațiile?

Cea de-a doua formă de control are loc atunci când vreți să controlați relațiile, fie prin disponibilitatea de a face mai mult decât partea care vă revine dintr-o relație, fie cerându-le garanții celorlalți că nu vă vor „părăsi niciodată“. De exemplu, dacă faceți 75% din ceea ce este nevoie pentru a menține o relație, probabil considerați că dețineți controlul. Însă, având în vedere această repartiție a sarcinilor, nu cumva dumneavoastră sunteți cea controlată? Din păcate, de multe ori, considerăm că noi, în

calitate de copii adulți, deținem controlul, deși, în realitate, controlul este o iluzie. Dacă am deține controlul, de ce ar mai avea loc nenumăratele evenimente disfuncționale din viețile noastre?

> Încercam să controlez consecințele, dar am devenit foarte codependentă, la rândul meu, pentru că încercam să controlez cealaltă persoană — nu numai urmările situației, ci și persoana în sine. Era epuizant, dar măcar nu trebuia să mă concentrez asupra mea.
>
> *Hannah*

Cel de-al treilea tip de control apare atunci când încercați să vă controlați pe deplin emoțiile. Se poate ca acest control să fi funcționat pentru o perioadă în familia dumneavoastră alcoolică, în copilărie, dar astfel de încercări nu vă sporesc starea de bine la maturitate. Ce faceți cu emoțiile dumneavoastră? Dacă le controlați complet, înseamnă că nu le mai exprimați? Probabil că da. Prin urmare, dumneavoastră vă controlați emoțiile sau vă controlează ele pe dumneavoastră?

Dorința de a vă controla emoțiile se poate baza pe teama că, dacă vă permiteți să le exprimați, vor ieși atâtea lucruri la suprafață, încât veți pierde complet controlul. În plus, se poate să fi auzit toată viața că nu ar trebui să fiți „atât de emotivă“, deși v-ați înfrânat mereu emoțiile. „Nu fi atât de emotivă“ înseamnă că ar trebui să îți negi sentimentele.

> Este destul de înfricoșător să îmi accept sentimentele. Îmi este teamă că, dacă mă simt tristă, mă voi afunda în depresie. [...] Îmi este teamă că mă voi prăbuși. Însă e din ce în ce mai bine. Acum sunt capabilă să plâng mult mai des și să îmi permit să o fac. Nu mă prăbușesc, și este acceptabil și normal să mă simt tristă. Este o mare diferență între a fi tristă și a-mi plânge de milă.

Puneți-vă întrebarea: „Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla dacă îmi eliberez sentimentele?“. Răspunsul reprezintă, probabil, cea mai mare temere a dumneavoastră.

Descătușarea sentimentelor ar putea fi o experiență pozitivă. Nu numai că vă veți elibera sentimentele, dar veți găsi și părți din propria persoană pe care le-ați negat până acum. Toate acestea *sunt* sentimentele dumneavoastră: Exprimați-le, faceți ce vreți cu ele. Înlocuiți controlul și teama, cu eliberarea și dezvoltarea.

NEVOIA DE APROBARE

___ Caut în mod constant aprobare și confirmare.
___ Sunt extrem de loială, chiar dacă mi se arată dovezi că acea loialitate este nemeritată.
___ Mint, chiar dacă mi-ar fi la fel de ușor să spun adevărul.

Atunci când căutăm în mod constant aprobarea celorlalți, s-ar putea să le fim loiali, deși ei nu ne merită loialitatea. Le spunem adesea ceea ce credem că își doresc să audă, chiar dacă trebuie să mințim. Susținem, de fapt, că orice fel de relație este mai bună decât lipsa unei relații. Dacă vă doriți aprobarea altora, ce înseamnă această aprobare pentru dumneavoastră? V-ați întrebat vreodată de ce este importantă această aprobare pentru dumneavoastră?

Multe fiice adulte simt că obținerea aprobării celorlalți se leagă de propria stimă de sine. Dacă obțin acea aprobare, ele pot considera că au făcut ceea ce trebuie și că sunt acceptate. Un nivel scăzut al stimei de sine vă poate determina să vă bazați pe alții pentru obținerea unei confirmări externe a propriei dumneavoastră valori, ca persoană.

> Era înfricoșător, pentru că nu știam niciodată ce simt, din moment ce îmi evitam sentimentele. Le îngropasem adânc și le dădusem la o parte, ca să fac pe plac altor persoane și să le obțin aprobarea. Drept rezultat, am trecut și încă mai trec prin enorm de multă suferință.
>
> *Margaret*

O dilemă a multor fiice adulte este aceea că oamenii a căror aprobare o doresc nu sunt cele mai sănătoase persoane din viețile lor. De exemplu, fiicele adulte mărturisesc că își doresc adesea aprobarea părintelui alcoolic sau a persoanei cu care au o relație, deși știu că alcoolicul sau partenerul/a le provoacă multă suferință. Dorința de a obține aprobarea unei persoane al cărei comportament îl dezaprobați reprezintă un mesaj contradictoriu în toată puterea cuvântului. Eliberarea dintr-o „capcană a aprobării“ este crucială pentru vindecarea dumneavoastră, ca fiică adultă.

RIGIDITATEA

___ Mă concentrez asupra unui plan de acțiune fără să iau în considerare și opțiunile alternative sau consecințele.
___ Caut situațiile tensionate și de criză, apoi mă plâng.
___ Evit conflictele sau le agravez, dar rareori le rezolv.

Atunci când lucrurile merg prost, încercați să găsiți cea mai bună soluție sau acceptați prima soluție ivită? Aplicați aceeași strategie pentru gestionarea tuturor problemelor? Din păcate, numeroase fiice adulte consideră că au moștenit aceleași abilități de rezolvare a problemelor care erau folosite în cadrul familiilor lor. Dacă și dumneavoastră credeți același lucru, înseamnă că sunteți prinsă într-un tipar de rigiditate din care este greu să scăpați.

De exemplu, cât de bine vă descurcați în cazul unei

crize? Multe fiice adulte declară că se simt mai bine într-o situație de criză decât în situațiile caracteristice traiului de zi cu zi. V-ați obișnuit să trăiți „la limită“ din punct de vedere emoțional? Atunci când vă aflați într-o situație „normală“, vă așteptați să se întâmple ceva rău? În plus, dacă se întâmplă ceva rău, discutați încontinuu despre acest lucru? Se poate să fiți prinsă într-un tipar rigid și să nu vă dați seama de acest lucru. Probabil că faceți lucrul cel mai comod și la care vă pricepeți cel mai bine, dar aceste reacții nu sunt cele mai sănătoase pentru dumneavoastră. Într-o familie disfuncțională, devine normal să se întâmple ceva rău. Mai târziu, atunci când vă aflați într-o situație cu adevărat normală, așteptați să se întâmple ceva negativ. Fiicele adulte spun adesea că trebuie să deprindă comportamente noi și să iasă din vechile tipare negative, pentru a se putea simți bine și confortabil cu oamenii și situațiile sănătoase.

TEAMA DE EȘEC

___ Îmi este teamă de respingere și abandon, dar eu îi resping pe ceilalți.
___ Îmi este teamă de eșec, dar îmi subapreciez succesele.
___ Îmi este teamă să fiu judecată și criticată, dar eu îi critic pe ceilalți.

> Căutam întotdeauna acel defect inevitabil. Bănuiam mereu că ceilalți vor ceva de la mine, și nu neapărat pe mine. [...] Iar în cele din urmă, totul sfârșea printr-un eșec. Am fost măritată și am divorțat și am avut și alte relații, care pur și simplu nu au funcționat.
>
> *Nora*

Caracteristicile din acest capitol sunt bilaterale. Adică faceți un lucru care îl contrazice pe altul. Multe fiice adulte cărora le este teamă de eșesc mărturisesc că unul dintre

motivele pentru care se comportă astfel este faptul că sunt nesigure pe ele. O trăsătură care nu se regăsește pe această listă, dar pe care o menționează numeroase fiice adulte este că au probleme în luarea hotărârilor. Cât de bine vă pricepeți să luați decizii pe cont propriu? Îi întrebați pe cei din jur ce ar trebui să faceți? Ați fost criticată în copilărie atunci când luați decizii sau deciziile dumneavoastră erau considerate a fi proaste? Dacă vă este teamă de eșec, acea frică se bazează doar pe teama de eșec sau se bazează și pe o teamă că ceilalți vă vor respinge sau vă vor abandona dacă dați greș?

Un alt aspect al fricii de eșec este legat de o teamă de a fi criticat. Cât de bine gestionați criticile? Dacă cineva vă critică, o luați în nume personal și vă prăbușiți din punct de vedere emoțional? Dacă sunteți criticată, simțiți nu numai că sunteți respinsă de persoana care vă critică, dar și că vă respingeți singură?

Cum v-ați descurcat cu întrebările de mai sus? V-ați identificat cu toate sau doar cu câteva dintre ele? Dacă v-ați identificat foarte mult cu multe dintre întrebări și v-ați spus destul de des: „Fac și eu acest lucru“, nu sunteți diferită de alte fiice adulte. De fapt, fiicele adulte se identifică, în general, cu trăsăturile de mai sus cu 20% mai mult decât femeile crescute în familii nealcoolice. De altfel, fiicele adulte au, de obicei, rezultate mai ridicate în cazul fiecărei caracteristici decât femeile din familiile nealcoolice. (Un tabel mai detaliat, care compară caracteristicile fiicelor adulte, se găsește în anexă.)

Dacă vă identificați cu trăsăturile de mai sus, este ceva în neregulă cu dumneavoastră? Nu. Această identificare poate însemna diverse lucruri. Poate că sunteți conștientă și sinceră cu privire la propriul comportament. În al doilea rând, ca fiică adultă a unui alcoolic, sunteți foarte „normală“ în comparație cu alte fiice adulte. Nu este încurajator să știți că aparțineți unui grup și nu sunteți

singura în această situație? În al treilea rând, poate că nu v-ați găsit echilibrul în anumite aspecte ale vieții dumneavoastră, dar această situație nu vă transformă într-o persoană disfuncțională.

De exemplu, trăsătura cel mai des identificată în cazul fiicelor adulte este faptul că se iau prea în serios. Știți ce trăsătură se remarcă în cazul femeilor crescute în familii nealcoolice? Faptul că se iau prea în serios. Cu toate acestea, diferența dintre dumneavoastră și o femeie dintr-o familie nealcoolică poate fi măsura în care vă caracterizează această trăsătură. La urma urmei, un anumit grad de seriozitate se regăsește la toți adulții și este o parte a procesului de maturizare. Prin urmare, nu trebuie să deveniți opusul a ceea ce sunteți acum. Dar vă puteți vindeca până într-un punct care să vă permită să ajungeți la un echilibru interior.

Ați observat că lucrul comun între majoritatea caracteristicilor de mai sus este focalizarea către exterior? De exemplu, pentru fiecare trăsătură cu care ne identificăm, căutăm răspunsul în afara noastră sau recunoaștem cât de mult suntem controlați din exterior. Cu cât vă identificați mai mult cu aceste caracteristici, cu atât vă identificați mai mult cu alții și cu atât mai puțin cu dumneavoastră. Focalizarea în exterior este egală cu dezechilibrul. Dacă vă îndreptați atenția asupra propriei persoane și reduceți dependența excesivă de cei din jur, veți putea nu numai să reduceți trăsăturile de mai sus în dumneavoastră, ci și să atingeți un sentiment de echilibru personal.

Un alt mod de a interpreta rezultatele se poate concentra asupra a ceea ce înseamnă ele pentru fiicele adulte care încearcă să se schimbe sau să se vindece de traumele copilăriei. Numeroși copii adulți care au citit lista caracteristicilor copiilor adulți ai alcoolicilor cred adeseori că schimbarea înseamnă eliminarea tuturor acestor

caracteristici. Dar, din moment ce toți adulții se identifică într-o anumită măsură cu aceste trăsături, schimbarea nu înseamnă eliminarea lor, ci mai degrabă reducerea lor la niveluri ușor de gestionat. Nu trebuie să eliminați toate aspectele caracterului dumneavoastră din prezent, ci doar pe cele extreme și dureroase.

Reflecții

Dacă oricum îți vei aduce aminte de un anumit lucru și te vei amuza, ai putea măcar să râzi de pe acum.

MARIE OSMOND

Dacă stai cu fața către soare, nu mai vezi umbra.

HELEN KELLER

Femeia este ca un pliculeț de ceai. Doar atunci când intră la apă îți dai seama cât este de puternică.

NANCY REAGAN

Cel mai bun apărător pe care îl poate avea o femeie... este curajul.

ELIZABETH CADY STANTON

Ne prăbușim pe dinăuntru, și de aceea ne prăbușim și în exterior.

MARIANNE WILLIAMSON

Capitolul 10
Ce fel de fiică adultă ești?

> Da, încă mai auzi prelegerile, vechile prelegeri, răsunând în mintea ta, și este incomod. Deoarece știi, în adâncul sufletului, că nu vrei să îți trăiești viața așa.
>
> *Marcia*

Ce fel de fiică adultă sunteți astăzi? Ați menținut unele dintre tiparele din copilărie și la maturitate? Dacă da, aceste tipare vă ajută sau vă încurcă? În copilărie, probabil că v-ați adaptat cât de bine ați putut la situație. De obicei, adaptarea la o viață alături de un alcoolic impune dezvoltarea anumitor comportamente pentru a vă putea adapta la situație. Știți care au fost comportamentele care v-au ajutat să vă adaptați? Le puteți identifica sau „au apărut“ pur și simplu? Majoritatea fiicelor adulte nu au avut un plan măreț de adaptare la o familie alcoolică, ci au folosit anumite comportamente și trăsături de personalitate pentru a minimaliza suferința și a supraviețui într-o familie alcoolică.

V-ați gândit vreodată dacă acțiunile dumneavoastră de adaptare din copilărie au fost pozitive sau negative? Probabil că nu. Dar dacă ați putea să priviți din afară și să analizați „strategiile de adaptare“ pe care le foloseați acasă atunci când erați copil, ați presupune, probabil, că tiparele dumneavoastră de comportament erau pozitive la momentul acela. Cu alte cuvinte, v-au ajutat să vă adaptați la alcoolismul din propria familie. De fapt, potrivit lui Susan Volchok, tiparele dumneavoastră de comportament v-au oferit, probabil, instrucțiuni și v-au ajutat în multe

feluri (1985). De exemplu, tiparele dumneavoastră de comportament:

- V-au împiedicat să fiți abandonată
- V-au oferit instrucțiuni pentru a dezvolta un comportament acceptabil
- Au întrunit așteptările celorlalți
- V-au ajutat să creați un echilibru în viața dumneavoastră
- V-au ajutat să depășiți contradicțiile și haosul.

Acum, ca adult, folosiți aceleași tipare atunci când interacționați cu ceilalți, deși nu vă mai aflați în aceeași situație? Dacă da, probabil că ați menținut comportamentele din copilărie și la maturitate. Încă mai sunt pozitive pentru dumneavoastră aceste comportamente? Probabil că nu. Potrivit lui Volchok, partea negativă a perpetuării acelorași tipare include:

- Împiedicarea persoanei de a fi pe deplin ea însăși
- Împiedicarea persoanei de a dezvolta comportamente alternative
- Afectarea imaginii despre sine
- Crearea unei presiuni de a respecta vechile tipare.

Este foarte posibil ca tiparele dumneavoastră să nu fie întru totul pozitive sau întru totul negative, ci mai degrabă sunt câte puțin din fiecare. De exemplu, probabil că există comportamente deprinse în familie care încă vă ajută să vă adaptați, să supraviețuiți și să relaționați cu alții. Deși ați învățat aceste abilități într-o manieră dureroasă sau pentru că nu aveați de ales, ele pot funcționa în avantajul dumneavoastră. Pe de altă parte, multe dintre comportamentele care v-au ajutat să treceți printr-o criză nu mai sunt necesare atunci când nu vă mai aflați în situația de criză. Dacă dumneavoastră continuați să le folosiți, ele devin negative sau creează noi crize în relațiile actuale. De exemplu, încercarea de a controla totul v-a

ajutat în cadrul familiei alcoolice, dar acum în mod sigur va crea probleme în relațiile dumneavoastră normale.

Majoritatea tiparelor s-au dezvoltat în timp, în decursul copilăriei. Dacă dumneavoastră continuați să le folosiți, continuați să le consolidați. Ele nu mai sunt necesare, dar deja au devenit vechi tipare și obiceiuri. Puteți ieși din acest cerc vicios sau sunteți prinsă într-o „cușcă a obișnuinței“ emoționale? Considerați că, din moment ce ați dezvoltat cândva anumite comportamente, le veți avea întotdeauna sau credeți că vă puteți schimba? Mai important, vreți să scăpați de comportamentele și rolurile din copilărie? Dacă acestea vă trag înapoi și vă împiedică să vă dezvoltați, ele nu sunt modelele necesare pentru a vă însănătoși. „Vă veți schimba tiparele?“ este una dintre întrebări, dar „Sunteți conștientă de acestea în propria persoană?“ este cealaltă.

În acest capitol vom discuta despre tiparele și tipologiile fiicelor adulte și atributele pozitive sau negative ale fiecăruia. Aveți idee care părți ale dumneavoastră merită să fie păstrate și pe care ați dori să le schimbați? Restul acestui capitol vă poate ajuta să puneți ordine în aceste părți și tipare.

TIPOLOGIILE FIICELOR ADULTE

Cel puțin opt tipare de comportament diferite pot fi menținute din copilărie. Aceste modele diferite vă pot ajuta să vă descoperiți și să vă înțelegeți mai bine. Dorința de a vă schimba este una; a ști *ce anume* vreți să schimbați este cu totul altă poveste. Cât de bine vă cunoașteți comportamentul și pe dumneavoastră însevă? În timp ce citiți despre diversele tipare, veți recunoaște adesea: „Fac și eu acest lucru“. Pe măsură ce dezbatem fiecare tipar și caracteristicile sale, ar trebui să țineți cont de câteva

aspecte.

1. FIECARE TIP ARE IMPLICAȚII POZITIVE ȘI NEGATIVE

Sunteți o supraviețuitoare și, prin urmare, aveți abilitățile necesare pentru a supraviețui. Aveți multe calități, indiferent dacă sunteți conștientă de ele sau nu. Deținești numeroase caracteristici care au potențialul de a fi folosite într-un mod pozitiv. Pe de altă parte, anumite caracteristici ale fiecărui tip vă pot produce suferință și vă pot împiedica să vă bucurați de viață. Vom identifica trăsături pozitive și negative pentru fiecare tip de fiică adultă. Calea către vindecare constă în biruirea caracteristicilor dumneavoastră negative și transformarea acestora în însușiri valoroase. Deținești cheia către acest rezultat? Unele dintre dumneavoastră vor răspunde, probabil: „Cheia? Nici măcar nu sunt sigură că pot găsi lacătul“.

2. TIPURILE SE SUPRAPUN UNEORI

Niciun tip nu descrie pe deplin o fiică adultă. Probabil că vă identificați cu unul sau mai multe tipuri mai mult decât cu altele. Probabil că vă veți identifica doar cu unele dintre aspectele fiecărui tip. Dar majoritatea fiicelor adulte sunt istețe și își recunosc comportamentele, precum și care tip sau comportament li se aplică.

3. NU TOATE COMPORTAMENTELE POT FI „ALCOOLIZATE“

Nu toate caracteristicile dumneavoastră pot fi atribuite faptului că sunteți fiica unui alcoolic. Există și alți factori care contribuie la formarea dumneavoastră ca persoană. De exemplu, unul dintre acești factori poate fi ordinea nașterii dumneavoastră în familie; anumite trăsături de personalitate se întâlnesc la copii în funcție de poziția de

ordine din familie. De exemplu, copilul cel mai mare sau primul născut posedă de obicei caracteristici precum siguranța de sine, încercarea de a obține rezultate extraordinare, simț al responsabilității, nevoie de recunoaștere din partea celorlalți, atenție pentru semantică și reacție analitică la probleme.

Dacă sunteți cel de-al doilea copil, unele dintre caracteristici pot fi nesiguranța, până când vă dați seama unde este locul dumneavoastră, abilitatea de a identifica nevoile emoționale ale celorlalți și capacitatea de a fi un bun ascultător, deși probabil puțin distant din punct de vedere emoțional.

Cel de-al treilea copil se simte, de obicei, foarte bine în preajma oamenilor, posedă abilități sociale ridicate, dezvoltă relații profunde încet, lui îi este greu să iasă dintr-o relație și se retrage în timpul unui conflict, până când găsește o soluție.

Cel de-al patrulea copil este, de obicei, mai sociabil, mai aventuros și mai puțin ambițios, precum și impulsiv, și expansiv în exprimarea sentimentelor. Cel de-al patrulea copil își face prieteni ușor și preia stresul celorlalți, pentru a disipa tensiunea dintr-o relație.

Cercetătorii menționează că aceste caracteristici tind să se repete începând cu cel de-al cincilea copil. Astfel, cel de-al cincilea copil va avea trăsăturile primului, iar cel de-al șaselea va avea trăsăturile celui de-al doilea ș.a.m.d. (Hoopes, 1987).

Pe măsură ce analizăm fiecare tip de fiică adultă, vom discuta felul în care se dezvoltă tiparele în familiile alcoolice. Însă dumneavoastră puteți înțelege mai bine fiecare tip, luând în considerare felul în care ordinea la naștere a influențat modul în care v-ați adaptat. Atunci când explicăm ordinea la naștere și dezvoltarea de gen, ar trebui să regăsim aproximativ aceleași caracteristici, atât în cazul fiicelor adulte, cât și în al femeilor din cele mai

sănătoase familii. Nu totul poate fi atribuit alcoolismului.

4. TIPARELE POT FI SCHIMBATE

Tiparele și caracteristicile dumneavoastră pot fi schimbate, modificate sau abandonate. În cazul fiecărui tip, vom discuta tranzițiile necesare pentru a schimba ceea ce poate fi o slăbiciune din trecut într-o calitate de viitor.

Sunteți pregătită să vă descoperiți? Să începem.

AMBIȚIOASA

„Doamnelor și domnilor, vă prezentăm atotcunoscătoarea, extrem de competenta, formidabil de organizata, cea mai responsabilă femeie din lume și fiica adultă perfectă!“ Sună ca prezentarea dumneavoastră în fața lumii? Vă jucați rolul bine (perfect)? Rolul arată bine în ochii celorlalți, nu-i așa? Pentru dumneavoastră cum arată? Cum se simte?

Fiica ambițioasă este orientată către realizări. Dacă vi se potrivește această descriere, cunoașteți tiparul foarte bine. Sunteți recunoscută pentru realizările dumneavoastră. Considerați că, dacă aveți un comportament valoros, atunci și dumneavoastră sunteți valoroasă. Problema cu acest mod de gândire este că valoarea dumneavoastră este întotdeauna atribuită din exterior. Alții dețin puterea asupra validării dumneavoastră, iar singura modalitate de a fi validată este aceea de a face lucruri pe care ceilalți să le considere valoroase.

Obținerea validării nu este o problemă pentru dumneavoastră, pentru că sunteți extrem de competentă și de pricepută. Problemele dumneavoastră se nasc din cauza faptului că nu vă puteți valida singură, din interior. Motivația emoțională care le stimulează pe majoritatea

fiicelor adulte ambițioase este un sentiment de inadecvare sau de a nu fi suficient de bune. De câte ori auzim fiicele adulte spunând că, indiferent ce ar face, niciodată nu este suficient de bun? Cum reacționează ele la acest lucru? Se străduiesc și mai tare. Faptul că nu sunteți suficient de bună poate însemna și că simțiți că nu sunteți la fel de bună ca alte persoane. În sinea dumneavoastră, considerați că ceilalți sunt întotdeauna mai buni și vă străduiți în mod constant să vă dovediți valoarea, dar cui? Celorlalți sau propriei persoane?

După cum bănuiți, probabil, perfecționismul este o trăsătură clasică a persoanei ambițioase. De exemplu, dacă dumneavoastră credeți că ceva este în regulă sau a fost făcut corect, trebuie să fie 100% corect? Pe de altă parte, este nevoie de o eroare de doar 1% pentru ca întregul lucru să fie incorect?

> Sunt propriul meu dușman atunci când vine vorba să mă critic. Pot să o fac fără ajutorul nimănui. Dacă aș fi făcut lucrurile astfel, și nu așa cum le-am făcut deja, ar fi fost mai bine. Dar le-am făcut așa și am greșit, am fost prinsă, iar întreaga lume mi se va prăbuși în cap pentru că am făcut o greșeală. Așa că mă străduiesc din greu să nu fac greșeli la serviciu, acasă și în relații.
>
> *Mary Carol*

În relații, persoana ambițioasă vrea să dețină controlul și este dispusă să facă mai mult decât partea care îi revine, pentru a-l obține. Dacă sunteți o fiică adultă ambițioasă, tindeți să analizați totul rațional, în loc să vă exprimați sentimentele? Știți cum ar trebui să arate o „relație perfectă“, dar rareori găsiți una care să se ridice la înălțimea așteptărilor dumneavoastră? Atunci când aveți probleme în relații, în loc să le gestionați așa cum trebuie, veți face ceea ce știți cel mai bine, și anume să vă străduiți

mai tare. Această abordare vă menține atenția concentrată către exterior. Păstrați oamenii la distanță din punct de vedere emoțional, dar rareori vi se satisfac nevoile, ca urmare a păstrării distanței față de ceilalți. Toate aceste comportamente vă permit să simțiți că dețineți controlul și că sunteți în siguranță. Dar vă ajută ele să aveți tipul de relație pe care v-o doriți?

Fiicele adulte ambițioase au foarte multe avantaje datorită abilităților și competențelor lor. Dacă se schimbă puțin și dezvoltă capacitatea de a se valida singure, din interior, pentru că sunt persoane sănătoase, spre deosebire de ceea ce fac acum, ele se pot vindeca foarte bine. Nu uitați, o bună vindecare nu înseamnă o vindecare perfectă.

Tiparele potențial pozitive și cele negative ale fiicei adulte ambițioase sunt următoarele:

Pozitive	**Negative**
Competentă	Extrem de competitivă
Se descurcă bine în situații de criză	Perfecționistă
Demnă de încredere	Îi este greu să se relaxeze
Își atinge obiectivele	Nu are grijă de ea însăși
Puternică și organizată	Nu își poate exprima sentimentele
De succes	Caută validare doar în exterior
Supraviețuitoare	Dependentă de muncă
Se motivează pe sine și îi motivează pe alții	Are întotdeauna dreptate
	Se mărită cu o persoană dependentă
	Dezvoltă obsesii
	Îi este teamă de eșec
	Nu se poate distra

Tranzițiile de care are nevoie fiica adultă ambițioasă pentru a se vindeca:

- Să dezvolte un simț al validării interioare;
- Să învețe să le spună „nu“ altora, dar și sieși;
- Să găsească timp pentru propria persoană;
- Să învețe să se relaxeze și să ia lucrurile mai încet;
- Să învețe să se aprecieze singură.

CEA CARE SE ESCHIVEAZĂ

Fiica adultă care se eschivează nu se ocupă niciodată în mod direct de ceva sau cineva. Dacă și dumneavoastră faceți acest lucru, există șansa ca, atunci când ceva merge prost, să încercați să găsiți o cauză externă sau o scuză, în loc să vă uitați la propria persoană. De exemplu, aveți probleme și dați vina pe vreme. Poate că aveți o problemă într-o relație, dar în loc să vă ocupați de ea direct, amânați gestionarea acesteia, deoarece vă este teamă că ați putea supăra pe altcineva. Majoritatea persoanelor care se eschivează sunt identificate atunci când intră în necazuri sau au tulburări de comportament ori atunci când dezvoltă probleme în relații, dar nu vor să se ocupe de o chestiune în mod direct.

Fiicele adulte care se eschivează au învățat, probabil, acest tip de comportament din relația dintre părinții lor. Se poate ca fiica adultă să fi fost folosită drept centru al atenției între parteneri, deoarece aceștia nu voiau să interacționeze direct unul cu celălalt. Prin urmare, ei și-au folosit fiica pe post de scuză sau punct central extern, astfel încât să nu fie nevoiți să își gestioneze propriile probleme. Vi s-a întâmplat și dumneavoastră același lucru, iar acum repetați tiparul?

> Acum cincisprezece ani, dădeam vina pe mama pentru că mi-a distrus viața. Nu m-aș fi măritat cu nemernicul acela dacă ea nu ar fi divorțat, nu s-ar fi măritat cu tatăl meu vitreg și nu mi-ar fi făcut viața atât de îngrozitoare, încât am fost nevoită să mă mut. Am învinovățit-o pe ea pentru aceste lucruri și am fost extrem de supărată pe ea.
>
> *Gloria*

Adesea, motivațiile emoționale din spatele acestei eschive sunt furia, resentimentele, suferința și teama de

abandon. Aceste sentimente o determină pe fiica adultă să se comporte într-un mod inadecvat, pentru care acum este trasă la răspundere, dar pe care ea ar vrea să îl pună în seama altcuiva. Persoana care se eschivează este asociată cu ideea lui Lee Ann Hoff conform căreia unele persoane aflate într-o situație de criză reacționează prin canalizarea sentimentelor în comportamente negative.

> În copilărie eram foarte nervoasă, iar părinții mă trimiteau destul de des la mine în cameră. Stăteam acolo și fierbeam pe dinăuntru și continuam să fiu nervoasă. Acum încerc să înțeleg ce se ascunde în spatele furiei și să trec peste aceste lucruri. În general, este vorba de teamă și singurătate. Teama de respingere, teama de abandon și teama de a fi rănită.
>
> *Adele*

Puține fiice adulte adoptă acest tipar de eschivare, dar cele care o fac sunt predispuse la a dezvolta anumite probleme în relații. Dumneavoastră vă ocupați de problemele din relații sau acuzați cealaltă persoană? Încercați mereu să manipulați oamenii și lucrurile, astfel încât să obțineți ceea ce vreți? V-a acuzat vreodată partenerul de relație că sunteți iresponsabilă și nu contribuiți cu partea dumneavoastră de relație? Vă este greu să vă apropiați de cineva, deoarece considerați că nimeni nu vă înțelege? Acest tipar de eschivare poate da naștere la caracteristici atât pozitive, cât și negative:

Pozitive	**Negative**
Creativă	Tulburări de comportament
Curajoasă	Abilități de comunicare scăzute
Se descurcă bine sub presiune	Dă vina pe lume pentru propriile probleme
Are mulți prieteni	Manipulatoare
Atrage atenția	Furioasă
Aventuroasă	Iresponsabilă
	Dependentă de anumite substanțe
	Pasiv-agresivă

Schimbările necesare pentru ca fiica adultă care se eschivează să se poată vindeca:

- Să învețe să accepte responsabilitatea pentru propriul comportament;
- Să învețe modalități adecvate de a-și gestiona sau a-și elibera furia;
- Să învețe să comunice în mod direct;
- Să învețe modalități alternative de a gestiona stresul.

PASIVA

Dacă sunteți o fiică adultă pasivă, tiparele dumneavoastră sunt greu de evaluat. Spre deosebire de unele dintre celelalte tipare, nu ceea ce faceți vă ajută să ieșiți în evidență; în schimb, ceea ce *nu* faceți vă clasifică. În timp ce fiicele adulte care aparțin celorlalte tipologii sunt caracterizate de acțiunile lor și de ceea ce fac, fiicele adulte pasive pot fi recunoscute prin ceea ce li se face lor sau prin felul în care sunt de acord, în general, cu orice. Ele nu sunt niciodată jucătoare, ci numai spectatoare. Nu acționează, ci doar reacționează. Motto-ul lor tacit de pasivitate sugerează faptul că „viața este o repetiție“.

Aveți o părere proastă despre sine ori simțiți că nevoile dumneavoastră nu sunt la fel de importante ca ale celorlalți? Sunteți de acord cu planurile altora, astfel încât să fie toată lumea mulțumită? Simțiți adesea că, dacă ceilalți ar ști totul despre dumneavoastră, nu v-ar mai simpatiza? Dacă da, aveți unele dintre caracteristicile fiicei adulte pasive. Motivațiile dumneavoastră emoționale, ca fiică adultă pasivă, sunt faptul că vă simțiți neimportantă, sentimentul că ceea ce faceți dumneavoastră nu contează și faptul că, într-o situație de criză, vă simțiți adesea deznădăjduită.

Având o stimă de sine scăzută, intru de obicei în relații de tipul stăpân–sclav. Dăruiesc, dăruiesc,

dăruiesc, până nu îmi mai rămâne nimic pentru propria dezvoltare și evoluție. Nu eram mulțumită până când toți cei din jurul meu nu erau fericiți și mulțumiți. Mă sufocam în propriile nevoi și sentimente. [...] Vocea negării mă sâcâie, spunându-mi: „Viața ta a fost plină de posibilități. Nu e chiar atât de rău". Nu aveam o identitate, așa că am devenit o anexă a soțului meu.

Jeannie

În relații, fiicele adulte pasive tind să tolereze un grad mare de comportamente inadecvate, sunt întotdeauna dispuse să treacă pe locul doi și rareori își exprimă nevoile. Dacă apar conflicte, fiicele adulte pasive aleg calea cea mai ușoară, ceea ce înseamnă, de obicei, să facă ce vrea cealaltă persoană. Fiicele adulte pasive interiorizează problemele din relație, dar nu le discută, de teama abandonului. În plus, prezintă un risc ridicat de a dezvolta tulburări de alimentație.

Caracteristicile fiicelor adulte pasive includ următoarele:

Pozitive	**Negative**
Tolerantă	Nu își cere drepturile
Dispusă să îi ajute pe ceilalți	Stimă de sine scăzută
Extrem de adaptabilă	Îi pune întotdeauna pe ceilalți pe primul loc
Prietenă loială	Singuratică
Independentă	Îi este teamă de realitate
Bună ascultătoare	Deprimată
Empatică	Tristă
	Folosită în relații
	Tulburări de alimentație
	Confuză
	Timidă

Schimbările necesare pentru ca fiica adultă pasivă să se poată vindeca sunt:

- Să învețe să aibă grijă în primul rând de sine;
- Să facă lucruri care îi sporesc stima de sine;

- Să învețe să se simtă bine cu propria persoană;
- Să învețe să accepte faptul că ceilalți o plac;
- Să înceteze să nu facă; să acționeze.

PERSOANA ORIENTATĂ CĂTRE CEILALȚI

Fiicele adulte orientate către ceilalți se bazează foarte mult pe opiniile altora referitoare la ceea ce ar trebui să facă, își ascund emoțiile, afișând exact opusul sentimentelor pe care le au, și simt că viața le-a scăpat de sub control. Dacă sunteți o fiică adultă orientată către ceilalți, credeți că ar trebui să afișați exact opusul a ceea ce simțiți de fapt? De ce ați face acest lucru? De obicei, simțiți că, dacă nu demonstrați contrariul, ceilalți vă vor respinge sau vă vor abandona. Motivația emoțională a faptului că vă permiteți să fiți orientată către ceilalți are rădăcini adânci în teama de a vă destăinui sentimentele și nevoile... o teamă de abandon.

> Am descoperit că am crescut cu teama că tatăl meu va pleca. Era o teamă de abandon și de a pierde o persoană importantă. Mi-am dat seama că am adus aceste temeri și în căsnicia mea. Încă din ziua în care ne-am căsătorit, în sinea mea gândeam: „Știu că mă va părăsi. Nu mă va iubi suficient de mult încât să rămână cu mine". Am început să îmi construiesc mecanisme de apărare și, în același timp, făceam tot ce dorea el, astfel încât să îl împiedic să plece. Până acum nu a plecat.
>
> *Denise*

Fiica adultă care este orientată către ceilalți consideră că, pentru a fi acceptată, trebuie să facă ceea ce își doresc alții de la ea. Dacă suferă, trebuie să ascundă acest lucru, deoarece ea consideră că suferința este inacceptabilă pentru ceilalți. De obicei, își ascunde durerea prin afișarea

opusului a ceea ce simte. La urma urmei, dacă se preface că este fericită, nimeni nu va observa neliniștea sa interioară sau cel puțin așa crede ea.

Simțiți adesea că sunteți „programată“? De exemplu, credeți că trebuie să vă ridicați întotdeauna la înălțimea așteptărilor celorlalți, dar niciodată ale dumneavoastră? Atunci când sunteți orientată către ceilalți, deveniți atentă la ceea ce se întâmplă în exterior. Vă spuneți adesea: „Simt că fac totul pentru ceilalți, dar nu fac niciodată nimic pentru mine“. Fiicele adulte orientate către ceilalți au o imagine restrânsă asupra propriei identități și probleme de limite identitare. De exemplu, ele nu sunt sigure unde se sfârșește identitatea lor și începe identitatea altei persoane, deoarece se identifică prea mult cu ceea ce crede cealaltă persoană că ar trebui să facă. Fiica orientată către ceilalți se uită în oglindă și vede o reflecție a propriei persoane, nu așa cum se vedea ea, ci așa cum crede că o văd ceilalți.

Dacă sunteți o fiică adultă orientată către ceilalți, cum vă comportați într-o relație? Vă este greu să luați decizii? Lăsați totul pe seama celeilalte persoane, spunând: „Eu vreau ce vrei tu“? Vă simțiți blocată din punct de vedere comportamental? Cu alte cuvinte, nu vă puteți purta așa cum ați dori și sunteți limitată la acele comportamente pe care le aprobă partenerul dumneavoastră. Mai mult decât atât, relațiile dumneavoastră sunt caracterizate de faptul că sunteți prea sensibilă la critici, de negarea propriilor sentimente și de dificultatea de a stabili limite?

Caracteristicile pozitive și negative ale fiicei adulte orientate către ceilalți includ:

Pozitive	**Negative**
Atrage atenția	Controlată excesiv de către ceilalți
Fermecătoare	Încordată, neliniștită
Simțul umorului	Reacționează exagerat
Anticipează nevoile	Relații superficiale
Adaptabilă	Nehotărâtă

Bună coechipieră	Nu are respect de sine
Cooperantă	Excesiv de dependentă
Veselă	Simte nevoia să le facă pe plac doar celorlalți
Energică	Are nevoie de aprobare constantă
	Înțelegere redusă a limitelor

Schimbările de care are nevoie fiica adultă orientată către ceilalți, pentru a se vindeca, sunt:

- Să învețe să distingă ceea este bine pentru ea;
- Să nu mai fie controlată de ceilalți;
- Să învețe să își exprime nevoile și ideile;
- Să își stabilească propria imagine despre sine și limitele personale;
- Să înceapă să facă ceea ce vrea ea să facă.

CEA CARE EVITĂ CONFLICTELE

> Am tendința să fiu persoana care face pe placul tuturor, de parcă aș lucra la Crucea Roșie. Caut oameni pe care să îi ajut și să îi salvez. Înainte mă descurcam cel mai bine în mijlocul haosului și al provocărilor, dar învăț să îmi placă liniștea, ordinea și calmul din viața mea. Îmi este foarte greu să învăț să mă iubesc pe mine. A trebuit să învăț să nu mai încerc să controlez totul în viața soțului și a copiilor mei.
>
> *Stephanie*

Vă aflați în mijlocul problemelor tuturor? Sunteți dispusă să ajutați pe toată lumea să își rezolve problemele, dar le evitați pe ale dumneavoastră? Dacă da, s-ar putea să fiți o fiică adultă care evită conflictele. Acest tip de fiică adultă pare dispusă să îi ajute pe cei din jur. Ea este consiliera cartierului și persoana la care apelează toți pentru o soluție. Ironia este faptul că fiica adultă își dorește să evite conflictele din viața sa mai mult decât orice altceva. Atunci de ce îi ajută pe alții cu problemele lor? Pentru că sunt problemele altora și astfel poate evita

să le înfrunte pe ale sale. De exemplu, se poate gândi: „Cu cât sunt mai dispusă să te ajut pe tine și pe verii mei, pe vecinii mei ș.a.m.d, cu atât mai mult te pot ține la distanță și cu atât mai puțin voi fi nevoită să îmi confrunt propriile probleme“.

Motivația emoțională pentru persoana care evită conflictele este o teamă de certuri și de conflicte personale. Ea va face orice pentru a evita o dispută, indiferent dacă este provocată de ea sau de altcineva. Prin urmare, dacă sunteți o fiică adultă care evită conflictele, probabil că încercați să faceți pe placul tuturor. Persoana care evită conflictele nu crede că există dispute sănătoase. Toate disputele trebuie să fie evitate. Dar ea poate detecta o problemă înainte ca aceasta să apară, pentru că este foarte sensibilă la semnalele de avertizare. Cum reacționează atunci când sesizează probleme iminente? Își scoate cutia cu „plasturi emoționali“ și îi aplică înainte ca rana să devină prea adâncă. Însă această abordare conduce, de obicei, la amânarea problemelor, negând chestiunile reale implicate în acestea și nerezolvând niciodată nimic.

În cadrul relațiilor, fiica adultă care evită conflictele este foarte vulnerabilă la a fi folosită de ceilalți. Ea se va concentra disproporționat asupra problemelor celeilalte persoane și va face aproape orice pentru a împiedica apariția disputelor. În mod ironic, ea urăște neînțelegerile, dar atunci când apar, simte că este responsabilitatea ei să le rezolve. Cum le rezolvă? Minimalizând existența lor, negându-le sau evitând să ia măsurile necesare pentru o rezolvare. În relații, ea simte că îi împacă întotdeauna pe ceilalți și are o stimă de sine scăzută. Și-a format o imagine despre propria persoană caracterizată de „atenție negativă justificabilă“. De exemplu, consideră că singura dată când poate primi sprijin emoțional din partea celorlalți este atunci când i se întâmplă ceva ce nu poate controla, cum ar fi un accident sau o boală. Atunci este acceptabil să

primească atenție. Această abordare o pune într-un mare pericol de a fi nevoită să îi manipuleze pe ceilalți pentru a obține ceea ce își dorește sau ceea ce îi trebuie. Ea nu are o părere bună despre sine și, prin urmare, îi este greu să accepte sentimente pozitive despre ea din partea celorlalți.

Unele dintre caracteristicile pozitive și negative ale fiicei adulte care evită conflictele sunt următoarele:

Pozitive	**Negative**
Dispusă să îi ajute pe ceilalți	Opinie nerealistă despre dispute
Se descurcă bine în situații de criză	Împăcarea constantă a celorlalți
Bună negociatoare	Neputință
Rezolvă probleme	Depresie
Perseverentă	Negare
Sensibilă la nevoile celorlalți	Își asumă prea multe probleme
Se gândește la alternative	Rareori fericită
Bună comunicatoare	Intimidată
	Incapacitate de a primi
	Relații de folosire

Schimbările necesare pentru ca fiicele adulte care evită conflictele să se poată vindeca:

- Să recunoască și să se concentreze asupra propriilor probleme.
- Să nu își mai asume problemele altora.
- Să învețe să accepte atenție pozitivă.
- Să învețe care este deosebirea dintre a ajuta pe cineva și a se simți responsabile pentru problemele acestora și găsirea soluțiilor.
- Să fie dispuse să primească ajutor din partea celorlalți.

HIPERMATURA

Vă luați prea în serios? Sunteți întotdeauna în gardă, din punct de vedere emoțional? Vă este greu să vă dați frâu liber emoțiilor sau să vă distrați cu adevărat? Ați simțit întotdeauna că sunteți mai matură decât ceilalți? Dacă da, se poate să vă identificați cu tiparul copilului adult

hipermatur.

> Mi-am luat rolul prea în serios. M-am străduit prea tare să îmi feresc copiii de droguri și alcool. Eram o persoană care vedea lucrurile în alb și negru, nu acceptam existența unor zone gri. Am încercat să îmi determin copiii să înfăptuiască prea multe și să se maturizeze prea devreme. Îi iubeam pentru realizările lor și trăiam în mod indirect, prin viețile lor. Mi-am concentrat întreaga energie asupra copiilor și mi-am ignorat soțul.
>
> *Cleo*

Hipermaturitatea diferă de celelalte tipare prin faptul că spune mai multe despre atitudinea unei persoane decât despre comportamentul său. Majoritatea tiparelor se concentrează asupra diverselor aspecte comportamentale asociate cu fiecare tip de fiică adultă. Însă fiica adultă hipermatură are o părere diferită despre sine, fiind foarte rezervată și străduindu-se să mențină controlul deplin asupra propriilor emoții. Motivația hipermaturității sale este faptul că vrea să fie în gardă din punct de vedere emoțional și întotdeauna pregătită pentru orice.

Dacă sunteți o fiică adultă hipermatură, nu numai că vă luați foarte în serios, dar luați și tot ceea ce faceți în serios. Sunteți „veșnicul părinte“ din grup. Sunteți cea care se gândește întotdeauna la ce s-ar putea întâmpla și care își face planurile în consecință. Capacitatea dumneavoastră de a anticipa acțiunile celorlalți este supraomenească. Sunteți o persoană demnă de încredere, dar vă este foarte greu să lăsați oamenii să facă ceva pentru dumneavoastră. De altfel, probabil considerați că ei nu ar putea face lucrurile la fel de bine ca dumneavoastră. În plus, se poate ca oamenii care nu iau lucrurile la fel de în serios ca dumneavoastră să vă irite.

Unele dintre cel mai des întâlnite probleme la fiicele

adulte hipermature este aceea că au un sentiment general de „epuizare“ și că lipsește ceva din viața lor. De obicei, ele și-au început viața de adult prea devreme. De exemplu, și-au asumat responsabilități enorme în adolescență, iar suprasarcina emoțională începe să le prindă din urmă. Ele nu au avut timp să fie copii. „Când eram mică, nu eram cu adevărat un copil“ este o afirmație frecventă a fiicelor adulte hipermature. Acestora le este greu să se comporte adecvat pentru vârsta lor chiar și ca adulți. La urma urmei, nu a spus nimeni că nu ne putem bucura și nu putem râde acum sau că bucuria de a fi copil se limitează la anii din copilărie. Cele mai sănătoase persoane sunt „androgine cu privire la vârstă“. Adică oamenii sănătoși dețin ce e mai bun din a fi tânăr și a fi adult, în același timp. Unul dintre cei mai buni indicatori ai vindecării este dezvoltarea unui simț adecvat al umorului. Râsul, căldura și timpul dedicat propriei persoane trebuie să facă parte din fiecare etapă a vieții dumneavoastră, așa că nu uitați să vă comportați conform vârstei pe care o aveți!

Dacă sunteți o fiică adultă hipermatură, cum vă afectează acest lucru relațiile? De obicei, faceți toate lucrurile la extrem, inclusiv implicarea în relații. Vă este greu să nu luați relațiile în serios și faceți totul prea intens. Partenerul vă spune adeseori că sunteți prea serioasă: „Mai destinde-te și tu!“. Vă permiteți să considerați că purtați o responsabilitate mai mare pentru succesul unei relații. Dacă relația eșuează, vă veți judeca fără milă. Distracția lipsește din relația dumneavoastră și, chiar dacă vă faceți timp pentru propria persoană, analizați încontinuu totul sau vă faceți griji pentru toate lucrurile pe care le aveți de făcut. De cele mai multe ori sunteți în pericol să vă simțiți copleșită și epuizată din punct de vedere emoțional în relațiile pe care le dezvoltați.

Dacă fiica adultă hipermatură poate învăța să nu mai ia prea în serios viața și tot ceea ce o caracterizează, atunci

își poate transforma caracteristicile negative în calități valoroase. Trăsăturile pozitive și negative ale fiicei adulte hipermature includ următoarele:

Pozitive	Negative
Organizată	Prea serioasă
Analitică	Îi este greu să își exprime sentimentele
Pregătită	Are nevoie constant să dețină controlul
Matură	Boli legate de stres
Demnă de încredere	Nu foarte distractivă
Intuitivă	Temătoare
Își atinge obiectivele	Hotărâtă
Atentă	Evită să își asume riscuri
	Critică
	Se învinovățește prea mult

Schimbările necesare pentru ca fiica adultă hipermatură să se vindece sunt:

- Să învețe să se relaxeze și să se distreze;
- Să îi lase pe ceilalți să preia controlul;
- Să își permită să își exprime emoțiile;
- Să își ajusteze prioritățile, astfel încât să se simtă mai puțin copleșită;
- Să râdă mai mult.

CEA CARE SE DETAȘEAZĂ

Fiica adultă care se detașează vrea să se înlăture emoțional și psihologic din toate situațiile pe care le consideră indezirabile. Acest tipar debutează, de obicei, în adolescență, atunci când hotărăște că, deși trebuie să trăiască alături de familia sa disfuncțională, acest lucru „nu mă va mai deranja“. Prin urmare, astfel de fiice adulte încearcă să se detașeze emoțional de situație, iar de îndată ce pot pleca fizic, au și dispărut. Supoziția lor este: „Nu trebuie decât să plec, și voi lăsa toate acestea în urmă“.

O reacție sănătoasă ar fi să știți când să vă detașați de o situație nesănătoasă. Tipul de detașare care vă poate provoca probleme se bazează pe ceea ce se numește

încheiere prematură. Aceasta are loc atunci când nu sunteți dispusă să vă ocupați de lucrurile sau oamenii care vă fac să vă simțiți incomod, iar prima dumneavoastră reacție este să plecați. Această abordare nu vă oferă ocazia de a rezolva problemele sau a găsi soluții. Aceeași reacție începe să fie utilizată în toate situațiile-problemă: vreți să plecați. Motivația emoțională a fiicei adulte care se detașează este aceea de a evita să fie rănită. Ea va evita suferința, încercând să devină impenetrabilă sau inertă din punct de vedere emoțional.

Dumneavoastră vă prefaceți că nimic nu vă afectează? Considerați că vă separați din punct de vedere emoțional de situațiile care nu vă plac? Căutați soluții în relațiile dumneavoastră sau atunci când se întâmplă pentru prima dată ceva rău, vreți să încheiați acea relație? Negați evenimentele neplăcute? Dacă da, s-ar putea să vă detașați și să nu vă acordați ocazia de a rezolva o problemă sau de a vă exprima sentimentele. La urma urmei, atunci când vă detașați fizic, credeți că vă puteți detașa și emoțional, iar aceasta este problema celor mai multe fiice adulte care se detașează. De exemplu, ele cred că s-au detașat cu succes de familiile lor alcoolice, dar nu menționează niciodată acea situație! Dacă detașarea le-a împiedicat să se implice emoțional, de ce nutresc sentimente atât de puternice? Adevărul este că majoritatea acestor persoane nu se detașează cu adevărat, ci folosesc acest tipar ca pe o modalitate de a evita gestionarea bagajului emoțional a cărui existență vor să o nege. Acest tip de gândire și de comportament vă închide într-o capcană emoțională. Dacă v-ați fi detașat cu adevărat, n-ar mai fi prezente emoții din trecut, dar dacă sentimentele persistă, înseamnă că detașarea nu s-a încheiat cu succes, nu-i așa?

După cum puteți bănui, dacă sunteți o fiică adultă care se detașează, va fi foarte greu să ajungă cineva la

dumneavoastră. Considerați că, detașându-vă, v-ați protejat. Credeți că, dacă *nu* vă detașați, veți fi vulnerabilă și nu vă veți putea controla emoțiile. Prin urmare, pentru a vă putea înfrunta sentimentele, va trebui să acceptați faptul că unele lucruri v-au afectat și că problemele nu sunt rezolvate. Va trebui să înfruntați o persoană foarte intimidată: pe dumneavoastră.

În relații, fiica adultă care se detașează vrea să fugă imediat ce se ivește o situație neplăcută. Dacă simte că se apropie pericolul, va vrea să dispară din calea lui. Pe de altă parte, percepția ei referitoare la ceea ce constituie o relație sănătoasă nu este realistă. Pentru ea, o relație „bună“ este complet lipsită de probleme. De aceea probabil că va sări dintr-o relație în alta, fie căutând-o pe cea mai bună, fie plecând prematur din cea existentă, deoarece simte că vor apărea probleme. Detașarea continuă a împiedicat-o să își dezvolte abilitățile de a rezolva conflictele din cadrul relației. Părerea ei despre problemele din relații este aceea că cealaltă persoană le provoacă. Gândiți-vă la o persoană care se detașează și care a avut șase relații cu bărbați, toate nereușite. Ce deduce ea din aceste experiențe? Ceva este în neregulă cu bărbații, iar același lucru este în neregulă cu fiecare dintre ei. Aflându-se acum în cea de-a șaptea relație, se ivesc aceleași probleme. O reacție tipică a persoanei care se detașează va fi: „Știi ce, dacă ai probleme cu relația aceasta, sunt problemele tale. Dacă nu le poți rezolva, eu am plecat“.

Poate vă gândiți că ați așteptat ani de zile să îi spuneți asta unui bărbat, dar gândiți-vă ce și-a negat persoana care se detașează. Și-a negat dezvoltarea tipurilor de abilități care o vor ajuta într-o relație. Și-a negat propriile sentimente și a refuzat să afle care ar fi o imagine sănătoasă despre o relație bună. S-a detașat de propriile ei nevoi.

Cea mai mare problemă a mea era faptul că nu mă plăceam. Nu am crezut niciodată că ceilalți m-ar putea plăcea sau iubi, așa că eram mereu suspicioasă și voiam să le aflu motivele. Mi-e teamă de furia mea și a altora. Îmi lipsește încrederea. Ridic întotdeauna un zid între mine și ceilalți, ca să mă asigur că nu voi fi rănită.

Grace

Caracteristicile pozitive și negative ale fiicelor adulte care se detașează includ următoarele:

Pozitive	**Negative**
Receptivă	Atitudini rigide
Trasează limite	Geloasă, suspicioasă
Poate detecta problemele	Sfidătoare
Independentă	Singuratică
Se motivează singură	Impenetrabilă
Îi place să călătorească	Risc ridicat de dependențe
Nonconformistă	Secretoasă
	Furie interioară
	Îi este teamă că va fi rănită
	Negare

Schimbările necesare pentru ca fiicele adulte care se detașează să se poată vindeca sunt:

- Să deprindă abilități de relaționare interpersonală;
- Să își formeze o imagine realistă despre relațiile sănătoase;
- Să găsească alternative pentru gestionarea stresului;
- Să învețe să își identifice și să își exprime sentimentele;
- Să învețe să accepte ajutorul și sprijinul celorlalți.

INVULNERABILA

Există și fiice adulte sănătoase? Desigur! Gândiți-vă la fiica adultă invulnerabilă. Numeroase studii au descoperit că unii copii care au crescut în familii extrem de disfuncționale au ajuns adulți foarte sănătoși (Garmezy,

1976; Werner, 1986).

Este un mister de ce toată lumea descrie copiii adulți numai în termeni negativi. Cei sănătoși unde se încadrează sau cum rămâne cu părțile sănătoase care se regăsesc în toți copiii adulți? Tiparul de invulnerabilitate se poate dezvolta în fiicele adulte în trei moduri. Unul este atunci când, fără nicio intervenție formală, fiica adultă se transformă într-un adult sănătos. Cel de-al doilea are loc atunci când fiica adultă reușește să își rezolve multe probleme legate de experiențe și sentimente. Prin vindecarea personală, ea devine invulnerabilă. Cel de-al treilea mod apare atunci când fiica adultă începe să recunoască și să accepte acele aspecte ale sale care sunt sănătoase și competente. Unele aspecte ale dumneavoastră sunt invulnerabile. Putem identifica trăsături pozitive în fiecare dintre cele șapte tipare precedente, deoarece unele aspecte ale persoanei dumneavoastră *sunt* pozitive. Cel mai important este că aveți capacitatea de a vă dezvolta și mai mult.

Ce înseamnă „invulnerabilă“? Că nimic nu vă afectează și că sunteți indestructibilă? Nu. Adevărata fiică adultă invulnerabilă este cea care nu își neagă sentimentele, experiențele și suferința. Dimpotrivă, ea își acceptă toate sentimentele și experiențele; atunci când se simte vulnerabilă, nu numai că recunoaște acest lucru, dar cere și acceptă ajutorul altora. Multe dintre celelalte tipologii își neagă sentimentele atunci când au nevoie de ajutor, astfel că refuză acest sprijin. Fiica adultă invulnerabilă nu neagă, ci acceptă, iar apoi acționează, pentru a-și menține sănătatea.

Cât de bine aveți grijă de sentimentele dumneavoastră? Sunteți dispusă să recunoașteți atunci când sunteți vulnerabilă? Cereți vreodată ajutorul și vă permiteți să îl primiți? Vă puteți identifica trăsăturile invulnerabile? Vă transformați aspectele negative ale

copilăriei în caracteristici care vor fi benefice pentru dumneavoastră?

Oamenii nu se nasc, ci devin invulnerabili. Deveniți invulnerabilă prin acțiunile și atitudinile dumneavoastră. Învățați să folosiți trăsăturile pozitive care au fost identificate în cazul tuturor fiicelor adulte. Învățați că nu v-ați pierdut niciodată capacitatea de a spera, a risca, a încerca, a ierta, a vă dezvolta în ciuda rănilor, a împărtăși, a iubi și a recunoaște că sunteți o persoană bună.

Fiicele adulte invulnerabile știu cum să atingă un anumit echilibru în relații. Dacă sunteți o fiică adultă invulnerabilă, relațiile dumneavoastră sunt, de regulă, sănătoase. Știți să dăruiți și să primiți. Nevoile dumneavoastră emoționale și fizice sunt satisfăcute. Sunteți capabilă să vă exprimați nevoile și să negociați deschis cu partenerul. Puteți fi dumneavoastră însevă, fără să vă fie teamă de respingere, și sunteți iubită pentru cine sunteți. În plus, sunteți un partener minunat într-o relație. Sănătatea dumneavoastră este evidentă și contagioasă.

Din moment ce persoana invulnerabilă se prezintă destul de diferit de celelalte tipare, v-ar fi de ajutor să cunoașteți câteva dintre caracteristicile fiicelor adulte invulnerabile. Schimbările nu sunt necesare în același mod ca în cazul celorlalte tipologii, deoarece fiica adultă invulnerabilă se dezvoltă încontinuu. Câte dintre următoarele comportamente invulnerabile vă caracterizează?

- Știți să atrageți și să folosiți sprijinul celor din preajma dumneavoastră;
- V-ați dezvoltat un simț al umorului sănătos;
- V-ați dezvoltat o autonomie bine echilibrată;
- Sunteți destinsă într-un cadru social, iar ceilalți se simt în largul lor în prezența dumneavoastră;
- Sunteți dispusă să vă identificați și să vă exprimați sentimentele;

- Vă puteți rezolva singură problemele;
- Nu sunteți controlată, dar nici nu simțiți nevoia să dețineți controlul;
- Nu trăiți temându-vă de trecut, ci bucurându-vă de prezent;
- Vă iubiți.

Astăzi, mă iubesc. Astăzi, sunt cu adevărat specială. [...] Mă văd ca pe un trandafir sau chiar mai bine atunci când plantezi o grădină, plantezi o sămânță. În mine a fost plantată o sămânță și se dezvoltă într-o floare, o floare care înflorește. Pe măsură ce ea se deschide, se deschid uși în viața mea. Fiecare ușă deschisă aduce noi experiențe. Acele experiențe mă ajută să găsesc pacea interioară și acea iubire de sine pe care o merităm cu toții. Chiar mă iubesc... astăzi. Sunt bine. Chiar sunt bine.

Lilian

Reflecții

Lasă lumea să te cunoască așa cum ești, nu așa cum crezi tu că ar trebui să fii, pentru că, dacă te prefaci, mai devreme sau mai târziu îți vei uita rolul, și atunci ce te faci?

FANNY BRICE

De regulă, cei care au suferit cel mai mult dintre noi le provoacă altora durere.

PATTI DAVIS

Provocările vieții nu trebuie să te paralizeze, ci să te ajute să descoperi cine ești.

BERNICE JOHNSON REAGON

Eu sunt profund superficială.

AVA GARDNER

Un obicei prost nu dispare niciodată ca prin minune; este un proiect de debarasare pe care trebuie să îl realizezi cu mâna ta.

ABIGAIL VAN BUREN

Capitolul 11
Eu nu sunt codependentă, sau suntem?

Folosiți soluții vechi la probleme noi, dar acestea nu funcționează? Sunteți prinsă între vechile dumneavoastră tipare de comportament și conștientizarea faptului că vreți să vă schimbați, dar nu știți cum să o faceți? Știți ce vă ține pe loc și vă împiedică să vă dezvoltați? Vă este teamă să fiți dumneavoastră însevă, mai ales în relații? Dacă aceste întrebări vi se aplică, înseamnă că aveți multe „reminiscențe“ ale copilăriei care vă conduc către tipare de comportament nesănătoase. Aceste tipare pot conduce la codependență.

> Da, te uiți întotdeauna în spate, așteptând să apară norii, nu-i așa?
>
> *Melissa*

Codependența are multe definiții. Își are originea în evaluarea modului în care membrii nealcoolici ai familiei sunt afectați nu numai de alcoolismul altcuiva, ci și de expunerea la viața într-o familie disfuncțională. Nici măcar codependența nu poate fi pusă doar pe seama alcoolismului. Robert Subby definește codependența ca fiind „o stare emoțională, psihologică și comportamentală care se dezvoltă în urma expunerii prelungite a individului la un set de reguli opresive și a punerii lor în practică — reguli care împiedică exprimarea deschisă a sentimentelor, precum și discutarea directă a problemelor personale și interpersonale“ (1987).

Ați crescut într-o familie care nu numai că era

alcoolică, ci impunea și multe reguli opresive, rostite și nerostite? Nimeni nu a votat vreodată aceste reguli, și totuși erau respectate. Simțeați uneori că vă trăiți viața într-o dictatură emoțională? Simțiți că v-ați pierdut echilibrul drept consecință a acestor experiențe?

> Este greu să aduni din nou laolaltă valorile, încrederea și dragostea, pentru că lucrurile pe care te bazai nu mai există. Noi am fost crescuți să fim foarte independenți. Îmi este extrem de greu să le permit altora să vadă ce se întâmplă în interiorul meu. [...] Duc o viață dificilă, pentru că încerc să fiu persoana independentă, încerc să fac lucrurile să meargă așa cum cred eu că ar trebui să meargă, și îmbin piesele astfel încât să se potrivească perfect.
>
> *Wendy*

Amintiți-vă de capitolul anterior, despre tiparele de comportament ale fiicelor adulte. Dacă vă identificați disproporționat cu trăsăturile negative și așezați majoritatea comportamentelor dumneavoastră în coloana negativă, probabil că vă purtați într-o manieră codependentă. Codependența determină dezechilibrul emoțional și comportamental din viața dumneavoastră. Codependența vă ajută să vă concentrați asupra lucrurilor exterioare și nu vă permite să vă dezvoltați o imagine sănătoasă despre sine, care ar putea conduce la o viață echilibrată.

La fel ca toate celelalte lucruri pe care le-am dezbătut, codependența depinde de măsura în care v-a afectat familia dumeavoastră alcoolică. Atunci când vă pierdeți echilibrul, vă aflați la o extremă sau alta — de exemplu, vă străduiți prea mult într-o situație și prea puțin în alta. Toate fiicele adulte pot da dovadă de unele caracteristici care pot fi asociate codependenței, dar dovezile ocazionale nu definesc o persoană ca fiind codependentă. *Măsura* în

care există aceste caracteristici determină codependența. Dacă multe dintre comportamentele dumneavoastră vă provoacă suferință, și este evident că sunteți blocată în vechile tipare, probabil că vă identificați foarte mult cu trăsăturile codependenței.

CARACTERISTICILE DE MARE RISC ALE CODEPENDENȚEI

Sunteți codependentă? Ați putea deveni codependentă? Care sunt caracteristicile și sunteți în pericol să le dobândiți? Cât de mult vă identificați cu următoarele afirmații?

- Am un simț al responsabilității supradezvoltat/subdezvoltat și îmi este mai ușor să mă concentrez asupra altor oameni, chiar dacă îmi ignor propriile nevoi legitime.
- Îmi „înăbuș“ sentimentele referitoare la propria copilărie și mi-am pierdut capacitatea de a simți sau de a-mi exprima sentimentele, deoarece sufăr foarte mult dacă o fac.
- Sunt izolată din punct de vedere fizic și emoțional și mi-e teamă de oameni și de reprezentanții autorității.
- Am devenit dependentă de aprobare și entuziasm, și astfel mi-am pierdut identitatea.
- Oamenii nervoși și criticile personale mă înspăimântă.
- Trăiesc ca o victimă.
- Mă judec foarte dur și am o stimă de sine scăzută.
- Sunt extrem de dependentă și îmi este groază de abandon. Mă agăț de orice relație, astfel încât să îi împiedic pe ceilalți să mă părăsească.
- Sunt copleșită de sentimente de vinovăție atunci când îmi cer drepturile.

- Am devenit dependentă de anumite substanțe chimice sau am tulburări de alimentație, sau am găsit o altă trăsătură de personalitate obsesivă, cum ar fi dependența de muncă, pentru a-mi satisface nevoile compulsive.

Dacă sunt practicate prea mult, comportamentele de mai sus vă supun pericolului de a deveni codependentă. Dar dacă luăm în considerare codependența, cred că trebuie să avem grijă să nu tragem concluzii pripite și să etichetăm anumite comportamente ca fiind codependente. De exemplu, probabil că ați observat că multe dintre riscurile asociate codependenței au legătură cu grija și preocuparea față de ceilalți, ajutorul acordat într-o situație de criză, nevoia de aprobare din partea celorlalți și raportarea propriei vieți la cei din jur. Ce este în neregulă cu aceste comportamente în sine? Nu sunt genul de calități pe care am vrea să le posedăm, atât noi, cât și prietenii noștri? Întrebarea reală devine: unde se trage linia între a fi o persoană bună, iubitoare și grijulie și a fi codependentă. Dacă mergem prea departe în a spune că unele dintre comportamentele dumneavoastră care îi sprijină pe ceilalți sunt codependente, spunem, de fapt, că nu este bine să vă pese de altă persoană?

Până și codependența în sine trebuie să fie evaluată dintr-o poziție de echilibru. În ultima vreme a existat tendința de a defini codependența prea vag și prea amplu, ceea ce a rezultat în a include aproape toate comportamentele de sprijin în această categorie. Unii autori susțin că 96% dintre familiile din America sunt codependente! Prin urmare, codependența este normală, nu-i așa? Care sunt celelalte 4% dintre familii? Atunci când definiția codependenței devine prea vagă, devenim vulnerabili la convingeri nejustificabile.

În cazul în care vreți să știți dacă suferiți de codependență sau vă aflați într-un pericol mare de a

dezvolta această trăsătură, trebuie să vă evaluați sincer comportamentele și motivațiile emoționale. Acceptarea unei definiții prea generale înseamnă că dumneavoastră considerați că trebuie să deveniți exact opusul unei persoane codependente, pentru a vă putea vindeca. Nu cred că vreți să deveniți atât de independentă încât să nu aveți nevoie de nimeni sau să considerați că ajutorul acordat cuiva demonstrează cât sunteți de bolnavă. Nu uitați că ideea esențială este să căutați echilibrul, nu absolutul. Dacă devenim extremi în disponibilitatea noastră de a accepta codependența ca pe un fenomen „care explică toate comportamentele", cred că vom deveni dezechilibrați în înțelegerea codependenței în sine.

RELAȚIILE CODEPENDENTE

Cum vă dați seama dacă v-ați pierdut echilibrul în viață? Haideți să analizăm felul cum reacționați în relațiile dumneavoastră. În calitate de fiică adultă, sunteți o persoană sănătoasă, blândă și grijulie sau sunteți codependentă și încercați să mascați acest lucru, devenind blândă și iubitoare pentru restul oamenilor? Unul dintre cei mai buni indicatori ai faptului că sunteți sau nu codependentă depinde de măsura în care sunt satisfăcute nevoile dumneavoastră. Pe de altă parte, dacă sunteți o persoană altruistă, iar nevoile dumneavoastră sunt totuși îndeplinite cu adevărat, nu dăruiți prea mult și nu v-ați pierdut echilibrul.

De exemplu, în cartea ei *Femei care iubesc prea mult* (1985), Robin Norwood vorbește despre problemele femeilor care iubesc prea mult, mai ales cele care au fost crescute în familii disfuncționale. Problema reală este că iubiți prea mult sau că nu sunteți iubită suficient? Ea ne spune că numeroase femei care nu se simt iubite și ale căror nevoi nu sunt satisfăcute cad în capcana de a încerca

să dea ceea ce speră să primească. Astfel, dăruind iubire, sperați să o primiți și dumneavoastră, la schimb. Dar ce se întâmplă dacă dăruiți cantități enorme și vi se înapoiază doar puțin? Dacă veți continua în acest tipar de a da mereu mai mult decât primiți, sunteți prinsă într-o relație codependentă. Într-o relație sănătoasă, trebuie să fie satisfăcute atât nevoile dumneavoastră, cât și ale celeilalte persoane. Într-o relație codependentă, numai nevoile unei persoane sunt îndeplinite și, din păcate, acest lucru se întâmplă pe seama suprimării nevoilor celeilalte.

> Fără să-mi dau seama, am ajuns să aleg numai bărbați care aveau nevoie de afecțiune. Eu jucam rolul de soră mai mare și nu puteam să îmi împărtășesc niciodată sentimentele, pentru că încercam mereu să fiu o persoană mai bună. Poate că, dacă deveneam suficient de bună, urma să fiu fericită. De fapt, recream rolul pe care îl jucam cu tatăl meu. Bineînțeles că nu funcționa niciodată.
>
> *Maureen*

Dacă sunteți o bună „codependentă“, vă pricepeți la a satisface nevoile celorlalți, dar sunteți incapabilă să le satisfaceți pe ale dumneavoastră. Dacă vreți să fiți sănătoasă și să vi se îndeplinească nevoile, trebuie să renunțați la a fi o „bună“ codependentă. Vă implicați în comportamente codependente, în relațiile dumneavoastră? Întrebați-vă dacă vă identificați cu următoarele caracteristici ale relațiilor codependente.

- Fac aproape orice pentru a împiedica relațiile pe care le am să se destrame, deoarece nu vreau să fiu singură.
- Nu cred că investești vreodată prea mult timp sau efort în relații, dacă vrei să ajuți cealaltă persoană.
- Nu am avut parte de multă dragoste în relațiile mele, asa că nu mă aștept la foarte multă acum.

- Mă străduiesc din răsputeri să fac pe placul celeilalte persoane din relația mea. Mă intimidez dacă aceasta se supără.
- Devin adesea o îngrijitoare pentru persoanele dornice de atenție, dar îmi este greu să accept să fiu îngrijită de ceilalți.
- Mă implic în relații cu oameni pe care cred că îi pot schimba sau continui să sper că se vor schimba de bunăvoie, pentru că mă iubesc.
- De obicei, fac mai mult decât partea care mi se cuvine dintr-o relație, și nu știu de ce, dar continui să o fac până la sfârșit.
- Nu simt niciodată că sunt la fel de bună ca persoana cu care am o relație.
- Vreau să dețin controlul asupra relațiilor mele, dar descopăr adesea că eu sunt cea controlată. Reacționez la această situație devenind și mai dominatoare.
- Dacă există probleme în relația mea, încă prefer să mă gândesc cum ar putea fi, și nu cum este ea.
- Iubesc să „iubesc".
- Mă implic întotdeauna în relații cu oameni care sunt „proiecte pentru terapie" și sufăr, din punct de vedere emoțional, atunci când încerc să îi vindec.
- Devin deprimată foarte repede în relațiile mele, mai ales dacă lucrurile nu merg bine.
- Nu sunt sigură că mă pot simți în largul meu sau că pot rămâne într-o relație sănătoasă pentru mult timp.

Pentru fiecare răspuns afirmativ la aceste întrebări, v-ați spus „nu" dumneavoastră. Cât de mult v-a afectat propria copilărie, cât de multe tipare negative ați păstrat până la maturitate și cât de bine vă puteți vindeca, toate depind de cât de codependentă sunteți. Deși codependența poate fi descrisă în multe feluri, o certitudine este aceea că

ea vă va împiedica să vă vindecați și să deveniți sănătoasă, așa cum vă doriți.

Fiicele adulte care au multe probleme în viață sunt cele prinse în capcana codependenței. Aceasta își poate face simțită prezența în relațiile dumneavoastră, în modul de a vă crește copilul, în stima de sine și în încercările de a vă vindeca. Dacă nu sunteți sigură că vă caracterizează vreuna dintre trăsăturile fiicei adulte codependente, haideți să le împărțim în alte comportamente și să vedem în ce măsură vă identificați cu acestea. La urma urmei, este foarte probabil ca o „bună“ codependentă să nu fie conștientă de toate comportamentele de care dă dovadă.

Atunci când vă concentrați constant asupra celorlalți, vă mai rămâne foarte puțin timp pentru propriile nevoi. Întreruperea ciclului codependenței începe cu descoperirea faptului că practicați unele dintre aceste tipare. Dacă vă conștientizați caracteristicile, nu înseamnă că sunteți o persoană rea și nici nu ar trebui să vă considerați naivă dacă nu le cunoașteți. Probabil că ați făcut ce era cel mai logic în copilăria dumneavoastră. „Simțul dumneavoastră de copil“ v-a ajutat să supraviețuiți într-un mediu familial alcoolic. Acum aceste tipare sunt „absurde“ și vă împiedică să vă dezvoltați. Ele nu se mai potrivesc contextului actual și vă provoacă suferință. Dar, pentru a scăpa de aceste tipare, trebuie să le cunoașteți. Păstrați vreunele dintre următoarele tipare?

ÎNFRÂNGEREA PROGRESIVĂ

Simțiți disperare sau deznădejde atunci când vă gândiți să vă schimbați, ca persoană, sau să schimbați situația în care vă aflați? V-ați schimbat atitudinea caracterizată de speranță cu una caracterizată de pesimism? Dacă da, înseamnă că dezvoltați o atitudine de înfrângere progresivă, ceea ce constituie un indicator al

codependenței. Atunci când vă descurcați bine, sunteți mândră de dumneavoastră sau aveți, în continuare, o stimă de sine scăzută, care nu reflectă în mod corect realizările dumneavoastră?

TRAIUL SUB IMPERIUL FRICII

Fiicele adulte pot trăi sub imperiul fricii în mai multe moduri. De exemplu, poate că sunteți preocupată de problemele celorlalți sau nu vă puteți apăra propriile drepturi sau nevoi. Alte simptome ale traiului sub imperiul fricii includ faptul că sunteți prea responsabilă, că încercați să manipulați comportamentul celorlalți, anxietatea constantă și sentimentul de groază. Vă este teamă de viitor? Vă este teamă că lucrurile nu se vor îmbunătăți în cazul dumneavoastră? Vă temeți că sunteți prinsă în acest stil de viață și că nu veți învăța niciodată să scăpați de aceste tipare care vă condiționează? Aceste semne ale traiului sub imperiul fricii joacă un rol important în codependență.

IDENTITATE AFECTATĂ

După cum am menționat, este posibil ca identitatea dumneavoastră să fie fragmentată, din cauza familiei alcoolice în care ați crescut. Pierderea identității și dificultățile de a stabili limite clare între dumneavoastră și ceilalți joacă un rol important în codependența dumneavoastră. Dacă aveți nevoie ca alții să vă valideze personalitatea și valoarea, suferiți de afectarea dezvoltării identității. Dacă nu reușiți să vă separați de ceilalți și să vă stabiliți propria identitate, vă aflați într-un mare pericol de a deveni codependentă. Atunci când sunteți codependentă, propria viață nu vă aparține niciodată cu adevărat. Viața dumneavoastră aparține altcuiva, dar se poate să nu vă dați seama de acest lucru, pentru că sunteți prea ocupată

să vă identificați cu cealaltă persoană.

Codependența este o capcană. Esența codependenței este renunțarea la propria identitate. Cu cât sunteți mai codependentă, cu atât vă identificați mai mult cu o altă persoană. Cu cât vă identificați mai mult cu altcineva, cu atât mai puțin vă gândiți la dumneavoastră. Din păcate, persoana cu care vă identificați în mod disproporționat nu vă va ajuta să scăpați din această capcană, ci va fi egoistă și vă va permite să o sprijiniți, în ciuda faptului că vă sacrificați propria persoană pentru binele ei. Însă a venit vremea să declarăm: gata cu sacrificiile umane!

RUȘINEA

Fiicele adulte menționează adesea rușinea ca fiind o problemă, iar rușinea ia multe forme diferite. Pentru unele fiice adulte, rușinea este asociată cu sentimentul de vinovăție nu numai pentru propriul comportament, ci și pentru comportamentul altora. Rușinea poate fi motivul pentru care vrem să minimalizăm și să negăm problemele din familie, mai ales alcoolismul.

Cea mai dureroasă formă de rușine pentru fiicele adulte se reflectă în afirmațiile care dovedesc ura de sine sau autocondamnarea. Fraze precum: „Nu sunt bună de nimic“, „Nu reușesc să fac nimic cum trebuie“, „Nimeni nu este mulțumit de mine“ sau „Nu sunt la fel de bună ca alte persoane“ sunt exemple ale felului în care rușinea vă poate domina identitatea și poate încuraja codependența.

CONFUZIA

Vă miră adesea să descoperiți că percepțiile dumneavoastră despre realitate și normalitate sunt complet greșite? Codependența vă poate ține departe nu numai de propria persoană, ci și de realitate. Odată ce reușiți să vedeți o situație disfuncțională exact așa cum

este, devine mai greu să o negați. Negarea vă împiedică să acceptați realitatea, fapt care, la rândul său, vă derutează.

Alte simptome ale confuziei includ naivitatea — sindromul „Cred orice“ — și nehotărârea. Atunci când nu suntem siguri ce anume este real, devenim vulnerabili și credem tot ceea ce ni se spune. Una dintre condițiile necesare pentru a fi folosită este faptul că le permiteți celorlalți să controleze ceea ce credeți dumneavoastră atât despre ei, cât și despre sine.

FURIA

Persoana codependentă este adeseori furioasă, dar nu este sigură la adresa cui sau a ce. Dumneavoastră ce faceți cu furia pe care o simțiți? O exprimați sau o păstrați în interior? O gestionați direct sau o redirecționați către cineva sau către o activitate, pentru a o masca? Redirecționarea furiei reprezintă un comportament codependent.

Unele fiice adulte au declarat că erau furioase din punct de vedere spiritual. Ele simțeau că Dumnezeu le-a dezamăgit, nu numai în copilărie, ci și în viața de adult.

O altă formă de furie este furia neidentificată. Ați descoperit vreodată că erați nervoasă fără vreun motiv evident, dar pur și simplu vă simțeați iritată? O astfel de furie nedirecționată către un lucru anume ar trebui să reprezinte un semn că ceva este în neregulă. Acum problema este să descoperiți ce anume. Furia care nu este înfruntată sau exprimată nu dispare; nu numai că persistă, ci continuă să crească. Codependența vă poate redirecționa furia, dar nu o poate elibera.

Dacă v-ați identificat foarte mult cu cel puțin patru dintre tiparele de mai sus, vă aflați într-un pericol mare de codependență. Fiicele adulte codependente mărturiseau în mod constant că se simțeau prinse într-un tipar care nu le

permitea să se schimbe. Pe de altă parte, pe măsură ce deveneau mai conștiente de codependența lor, își dădeau seama că aceasta le împiedica vindecarea. Cea mai importantă consecință a codependenței este faptul că vă împiedică să fiți dumneavoastră însevă.

FOBIA DE SINE

În cartea ei *Born to Please*, Karen Blaker identifică teama de a fi tu însuți ca „fobie de sine“ (1988). Simțiți adesea că sunteți o impostoare din punct de vedere emoțional? Vă este teamă să vă arătați adevăratul caracter? Fobia de sine vă împiedică să fiți dumneavoastră însevă și este evidentă mai ales atunci când simțiți că nu vă puteți exprima liber într-o relație. Fobia de sine vă determină să simțiți că trebuie să fiți mereu în gardă, ca să îi puteți face pe plac celeilalte persoane. În plus, aveți mereu grijă să nu lăsați adevăratul „eu“ să iasă la suprafață. După o vreme, deveniți expertă în a face ceea ce își doresc ceilalți și, în același timp, mascați cine sunteți dumneavoastră în realitate. Deveniți o extensie a celorlalți, cu prețul separării dumneavoastră de propria persoană.

O altă formă a fobiei de sine este teama de a vă cunoaște. Dacă nu vă place ceea ce descoperiți? Vă veți schimba sau veți continua să vă temeți de propria persoană?

Fobia de sine și codependența au fost create una pentru cealaltă. Ele vor trăi în mod codependent până la adânci bătrâneți, dar nu și fericite până la adânci bătrâneți. Dar dumneavoastră? Dacă prezentați un risc mare de codependență și doriți să reduceți acest risc sau să vă schimbați comportamentul, trebuie să începeți cu propria persoană. Trebuie să vă depășiți fobia de sine, ceea ce s-ar putea să nu fie atât de greu precum credeți.

Pe parcursul acestei cărți, am subliniat în mod

constant atât caracteristicile dumneavoastră pozitive, cât și pe cele negative. Același principiu se aplică și codependenței. Există codependența? Desigur. Se poate ca acest termen să fie folosit într-o manieră exagerată și mult prea frecvent? Da. A fi o persoană bună și iubitoare și a fi codependentă reprezintă două abordări diferite ale vieții. Depășirea fobiei de sine nu este dificilă, deoarece multe părți din dumneavoastră, poate unele nedescoperite încă, au potențialul de a vă transforma într-o persoană foarte sănătoasă.

Dacă ducem lucrurile la extrem, care este leacul pentru codependență? Trebuie să dați dovadă de opusul comportamentelor asociate acesteia, și ce anume înseamnă asta? De exemplu, trebuie să încetați să mai fiți emotivă, să fiți incapabilă să mai simțiți ceva, să nu mai empatizați cu ceilalți, să nu vă mai pese de alții sau să nu mai aveți compasiune? Se poate ca acest concept al codependenței să fie „dominat masculin“ în gândire. Învingerea codependenței înseamnă, de multe ori, să renunțați la comportamentele și caracteristicile identificate, în mod tradițional, mai mult cu femeile decât cu bărbații. Dar codependența înseamnă dezechilibru, iar înfrângerea acesteia nu înseamnă renunțarea la ceea ce ar putea fi cele mai importante calități ale dumneavoastră.

Deși multe dintre caracteristicile codependenței par să fie direcționate către femei, acest lucru înseamnă că femeile sunt mai expuse la pericolul pe care îl reprezintă aceste comportamente? Sau femeile au fost mai dispuse să identifice și să recunoască faptul că și-au pierdut echilibrul? Poate că nu au fost descoperite comportamentele codependente ale bărbaților. Pot exista forme diferite de codependență feminină și masculină? Formele de codependență adult–fiică se pot dezvolta din identificarea prea ridicată cu alte persoane. Formele de codependență adult–fiu se pot dezvolta din identificarea

prea redusă cu alte persoane. Prin urmare, este o abordare greșită să le cerem fiicelor adulte să renunțe la toate comportamentele specifice sexului feminin, care ar putea fi confundate cu trăsăturile codependenței.

Dacă vă este teamă să vă folosiți cele mai importante calități, încă suferiți de fobia de sine. Nu renunțați la calitățile dumneavoastră: emotivitatea, compasiunea, empatia, intimitatea și iubirea. Nu riscați să deveniți impenetrabilă din punct de vedere emoțional. Nenumărați bărbați devin impenetrabili emoțional în fiecare zi și, prin urmare, nu ar recunoaște o relație sănătoasă nici dacă le-ar cădea în cap.

Folosiți-vă calitățile emoționale pentru a vă ajuta în primul rând pe dumneavoastră. Țineți-le în frâu atunci când tindeți să le dăruiți prea ușor și nu uitați să vi le oferiți și dumneavoastră. Dacă dați totul celorlalți și vă simțiți folosită, sunteți codependentă. Dacă sunteți de părere că nu mai sunteți codependentă pentru simplul motiv că ați renunțat la comportamentele altruiste și grijulii, vă negați dreptul la propria sănătate emoțională. În ambele cazuri, refuzați să folosiți pentru propria persoană ceea ce este mai bun în dumneavoastră. Despachetați ceea ce sunteți, aruncați ambalajul și păstrați cadoul.

Reflecții

Poți trăi o viață întreagă și la sfârșitul ei să descoperi că știi mai multe despre alții decât despre tine.

BERYL MARKHAM

Iertarea autentică nu exclude mânia, ci o înfruntă direct.

ALICE MILLER

Ce mulți oameni de salvat, ce puțin timp.

JANN MITCHELL

Femeia captivă și femeia codependentă sunt una și aceeași persoană. [...] Ea își formează identitatea numai pe baza oamenilor și a lucrurilor din exteriorul său.

ANNE WILSON SCHAEF

Oamenii care fac din altă persoană slujba lor sunt periculoși.

DOROTHY L. SAYERS

Partea a patra
Preocupările zilei

Capitolul 12
Relațiile sau „Te-ai măritat cu *ce*?“

> Habar nu am ce înseamnă o relație sănătoasă, ce este căsnicia din punctul de vedere al rolurilor, al responsabilităților și al drepturilor mele. Îmi transmit singură mesaje contradictorii. Îmi doresc o persoană care să aibă grijă de mine, dar care este indisponibilă emoțional. Am sentimente de iubire-frică față de sex. Îmi este teamă de bărbați, în general. Mă simt vinovată dacă îmi urmăresc interesele, care pot fi diferite față de cele ale partenerului meu.
>
> *Marilyn*

Sunteți implicată într-o relație cu „un proiect pentru terapie“ sau v-ați măritat cu un astfel de bărbat? Vă străduiți să dobândiți controlul asupra relației sau vă străduiți să ieșiți de sub controlul altcuiva asupra dumneavoastră? Simțiți că lipsește ceva din relația dumneavoastră, dar nu sunteți sigură ce anume? Din contră, sunteți implicată într-o relație relativ sănătoasă, dar așteptați din clipă în clipă ca aceasta să eșueze sau să fiți abandonată? Considerați că meritați o relație sănătoasă sau simțiți că vă aflați în relația pe care o meritați? Dacă vă puneți relațiile sub semnul întrebării sau nu sunteți sigură cu privire la acestea, semănați cu multe fiice adulte care declară că una dintre problemele majore din prezent este relația lor. De fapt, problemele în relație sunt cel mai frecvent menționate în rândul fiicelor adulte.

În acest capitol vom analiza de ce sunteți predispusă la a avea probleme în relații, ce tip de probleme în relație menționează cel mai des fiicele adulte, precum și nevoia fie de a controla o relație, fie de a vă implica într-o relație

în care sunteți controlată. Dar, înainte de a ne ocupa de probleme, să începem cu așteptările.

CE VĂ DORIȚI DE LA O RELAȚIE?

V-ați întrebat vreodată, cu sinceritate, ce vă doriți de la o relație? Luați o foaie de hârtie, așezați-vă la birou și scrieți în partea de sus a paginii „Acestea sunt așteptările și dorințele mele de la o relație“. Acum enumerați lucrurile pe care vi le doriți de la o relație. Cât de lungă este lista? Cât sunteți de conștientă de ceea ce vreți? Există diferențe între ceea ce vreți și ceea ce vă așteptați să se întâmple? Cu cât sunt mai mari diferențele dintre dorințe și așteptări, cu atât este mai probabil să fiți dezamăgită în relații. Numeroase fiice adulte identifică diferențe mari în relațiile lor între ceea ce își doresc și ceea ce au, dar tot sunt dispuse să își asume o mare parte din vină atunci când lucrurile nu ies așa cum se așteptau. În relațiile dumneavoastră trecute sau actuale cu o persoană importantă sau cu un partener romantic, ați obținut sau obțineți ceea ce vă doriți?

> Am învățat să mă comport ca o mamă cu bărbații și să îi părăsesc atunci când nu deveneau tatăl pe care mi-l doream. M-am folosit de bărbați, i-am abuzat și i-am abandonat și/sau am fost folosită, abuzată și abandonată de către bărbați. Am fost excesiv de activă din punct de vedere sexual.
>
> *Louise*

Din lista dumneavoastră de dorințe și așteptări, câte dintre ele sunt pozitive? Și câte sunt negative? Lista este echilibrată sau vă așteptați să se întâmple fie ceva extrem de bun, fie ceva extrem de rău? Nicio relație nu este în întregime pozitivă sau negativă. Cu toate acestea, nenumărate fiice adulte declară că așteptările lor — și, de

fapt, multe dintre relațiile lor — au fost mai mult negative decât pozitive. Ce fel de relații aveți dumneavoastră? Sunt mai mult pozitive decât negative sau invers?

Indiferent de așteptările dumneavoastră, o certitudine este faptul că nicio relație nu poate compensa o copilărie pierdută. Nicio relație nu poate da timpul înapoi. Nu putem să proiectăm aceste așteptări asupra relațiilor noastre actuale. Dacă o facem, ne împovărăm relația cu așteptări nerealiste. Numeroși copii adulți mărturisesc că vor să aibă grijă de „copilul lăuntric", adică de partea aceea din ei pe care și-au negat-o de multe ori sau de care nu au putut să se bucure când erau mai mici. Însă trebuie să ținem minte că acest copil lăuntric este copilul *nostru* lăuntric. Partenerul dumneavoastră de relație nu este responsabil pentru îngrijirea copilului dumneavoastră lăuntric. Dumneavoastră sunteți persoana care poate avea grijă cel mai bine de nevoile interioare legate de propria copilărie și dezvoltare. Dacă găsiți pe cineva care are grijă de copilul dumneavoastră lăuntric, se poate să vă placă la început, dar, pe măsură ce începeți să vă dezvoltați, acest tip de comportament vi se va părea restrictiv și nu veți mai vrea să fiți tratată astfel. Dacă vreți pe cineva care să aibă grijă de partea copilăroasă din dumneavoastră, acelei persoane îi va fi foarte greu să vă trateze ca pe un adult.

Cât de realiste sunt așteptările dumneavoastră? Unele fiice adulte spun că își doresc să găsească bărbatul perfect, așa că au așteptări foarte mari de la el. Evident că și aceste așteptări sunt nerealiste! Dar dacă dumneavoastră sunteți fiica adultă perfectă, de ce să nu existe și partenerul perfect? Acest tip de așteptări nu conduc decât la dezamăgiri repetate. Niciunul dintre voi nu se ridică la înălțimea idealului dumneavoastră. Atunci ar trebui să vă mulțumiți cu mai puțin în relații? Cu siguranță nu! Cu toate acestea, multe fiice adulte mărturisesc că, din moment ce relațiile lor nu se ridicau niciodată la înălțimea

așteptărilor, au înțeles că ceva era în neregulă cu ele. Poate că aceste fiice adulte au percepții denaturate nu numai referitoare la ce înseamnă o relație, ci și referitoare la ceea ce își doresc.

Pe de altă parte, numeroase fiice adulte se mulțumesc cu mai puțin în relațiile lor, din cauza așteptărilor prea mari și a faptului că rămân blocate în relații dominatoare. Stima de sine scăzută vă afectează opinia referitoare la tipul de relație pe care considerați că o meritați și pe care o tolerați. S-ar putea să descoperiți că vă așteptați la foarte puțin și tolerați foarte multe.

CE ÎNSEAMNĂ O RELAȚIE SĂNĂTOASĂ?

> Aveam o percepție denaturată despre bărbați. Credeam că bărbații își țin toate sentimentele închise în interior. Sunt norocoasă că m-am măritat cu un bărbat care nu „seamănă perfect cu tata“. Dar prima dată când l-am văzut plângând, m-am gândit: „Ce bărbat slab!“. Este foarte dependent de mine. Încetul cu încetul, am ajuns să îmi dau seama că soțul meu nu este tata.
>
> *Carmen*

Cum definiți dumneavoastră o relație sănătoasă? Cât de apropiate sunt relațiile dumneavoastră actuale de această definiție? Se potrivesc propriile așteptări cu această definiție? Și aici pot apărea diferențe enorme. Poate că știți cum ar trebui să fie o relație sănătoasă, dar acest lucru nu garantează faptul că veți și găsi una. Mai exact, a recunoaște o relație sănătoasă și a fi capabilă să vă implicați într-o relație sănătoasă pot fi două lucruri diferite.

Dacă ați întocmi o listă a caracteristicilor care definesc o relație sănătoasă, ce ați include în ea? Ați

include vreuna dintre trăsăturile unei relații sănătoase enumerate mai jos?

- Simțiți că sunteți respectată ca persoană.
- Nevoile dumneavoastră fizice și emoționale sunt satisfăcute.
- Vă place cealaltă persoană și simțiți că și ea vă place.
- Sunteți apreciată și partenerul nu vă consideră un bun câștigat.
- Nu vă este teamă să fiți dumneavoastră însevă.
- Puteți comunica eficient cu partenerul dumneavoastră.
- Vă puteți confirma și sprijini unul pe celălalt.
- Încrederea, încrederea, încrederea este omniprezentă.
- Există simțul umorului și joacă.
- Responsabilitățile sunt împărțite.
- Vă este respectată intimitatea.
- Nu trebuie să vă luptați constant pentru a prelua controlul.
- Atât dumneavoastră, cât și partenerul recunoașteți și căutați ajutor pentru problemele pe care le aveți.
- Vreți să petreceți timp împreună.
- Dragostea este un verb, nu un substantiv.
- Dumneavoastră vă dezvoltați, și se dezvoltă și relația.
- Vă simțiți bine cu propria persoană.

FACTORII DE RISC ÎNTR-O RELAȚIE

Sunteți predispusă la probleme în relație? Fiicele adulte consideră adesea că sunt. Ce anume vă predispune la un pericol mare de a vă implica în relații cu probleme? Fiicele adulte nu caută în mod conștient dificultățile, dar multe dintre ele nu numai că se implică într-o relație mai puțin

decât ideală, ci nici măcar nu știu cum anume ajung în astfel de situații.

> Teama străveche că sunt iubită doar pentru ceea ce fac, nu pentru ceea ce sunt... teama că nu voi fi niciodată suficient de bună.
>
> *Carrie*

Există câțiva factori care le predispun pe fiicele adulte la probleme în relație. Cea mai evidentă în timpul copilăriei este familia alcoolică. În plus, tiparele de socializare dependente de gen contribuie la faptul că unul dintre sexe se simte mai responsabil pentru succesul unei relații decât celălalt, după cum am discutat mai devreme.

De exemplu, tiparele din copilărie și cele legate de gen v-ar putea pune în pericol, din cauza experiențelor dumneavoastră de viață. Întâlniți o persoană atunci când sunteți la pământ din punct de vedere emoțional și considerați că „el vă va duce departe de toate acestea“. Din moment ce nu ați putut învăța prin puterea exemplului, din relația părinților dumneavoastră, dețineți foarte puține informații despre ceea ce înseamnă o relație sănătoasă. De multe ori, această situație le determină pe fiicele adulte să fie atrase instantaneu și complet de prima persoană care le oferă puțin sprijin emoțional. De obicei, această persoană nu este cea mai potrivită pentru dumneavoastră, ci doar prima care vă apare în cale.

Dacă ați fost crescută cu ideea că trebuie să fiți totul într-o relație cu o altă persoană, înseamnă că v-ați învățat să vă așteptați la foarte puțin, să tolerați comportamente inadecvate, să păstrați „tăcerea“ și să încercați să faceți pe plac celuilalt. Aceste lecții vă predispun unui risc de a vă implica în relații cu probleme.

De exemplu, de ce cred unele fiice adulte că trebuie să le facă pe plac celorlalți? Dacă încercați să faceți acest lucru, vă veți implica în relații dezechilibrate, în care

dumneavoastră veți duce toată povara relației. Dacă le faceți celorlalți pe plac, există șanse mari să fi fost crescută astfel încât să credeți următorul mesaj despre dumneavoastră:

- Aprobarea înseamnă dragoste.
- Vă așteptați la foarte puțin, dar sunteți dispusă să oferiți mult.
- Aveți grijă de ceilalți, pentru ca și ceilalți să aibă grijă de dumneavoastră.
- Vă obișnuiți să fiți dependentă și dornică să faceți pe plac și vă este teamă de abandon.
- Toată lumea trebuie să vă placă.
- Dacă reușiți să fiți o fiică perfectă, veți avea o părere bună despre dumneavoastră.
- Aveți grijă de ceilalți, dar uitați să aveți grijă de dumneavoastră.
- Puteți fi invizibilă și grijulie simultan.

Dacă aceste convingeri și comportamente vă descriu și pe dumneavoastră, sunteți în pericol de a deveni partenerul care face pe plac într-o relație. De obicei, propriile nevoi nu vă sunt satisfăcute. Majoritatea fiicelor adulte care se implică în relații în care „îi fac lui pe plac“ au fost manipulate să creadă că acest comportament le va aduce iubire și siguranță. În realitate, el primește ceea ce își dorește, iar fiica adultă primește foarte puțin în schimb.

Karen Blaker sugerează că încercarea de a face altora pe plac nu funcționează pentru că vă face vulnerabilă în fața unui bărbat, nu primiți niciodată o aprobare adevărată, capacitatea dumneavoastră de a accepta dragostea este limitată și pierdeți controlul, în consecință (1988).

Un alt factor care vă predispune la probleme în relație are de-a face cu tiparele sociale. Ce vă trece prin cap atunci când vă gândiți la o relație romantică? Fiicele adulte menționează adesea entuziasm, romantism, provocări,

atracție fizică și mister. În cartea lor *Smart Women, Foolish Choices*, Connell Cowan și Melvyn Kinder susțin că numeroase femei sunt condiționate social să echivaleze o relație cu entuziasmul, provocările și scopul vieții lor (1985). Aceste sentimente sunt minunate într-o relație. Dar dacă acestea sunt singurele ingrediente dintr-o relație, riscați să vă implicați în relații cu bărbați mai puțin sănătoși. Sunteți atrasă de bărbații care sunt întotdeauna puțin distanți din punct de vedere emoțional? Nu îi înțelege nimeni în afară de dumneavoastră, sunt cu adevărat misterioși — este puțin spus *provocatori* — și au o latură imprevizibilă. Sau sunteți atrasă de bărbații stabili, previzibili, grijulii și întotdeauna loiali? Știți, în mintea dumneavoastră, care ar fi cel mai potrivit tip pentru dumneavoastră, dar inima alege mereu entuziasmul emoțional? Sunteți atrasă de bărbații misterioși, iar apoi vă întrebați de ce relațiile dumneavoastră nu sunt niciodată satisfăcătoare?

De asemenea, sunteți în pericol de a dezvolta probleme în relație dacă simțiți nevoia disperată de a avea o relație. De obicei, vă mulțumiți cu mai puțin și sunteți atrasă de oameni care vă folosesc, iar teama de abandon nu numai că va fi evidentă pentru ceilalți, dar vă va face vulnerabilă la manipulare. Atunci când ne dorim cu disperare o relație, stima noastră de sine este scăzută și ne dorim oarece garanții în viața noastră. În mod ironic, în aceste momente suntem cel mai mult predispuși să ne implicăm în relații cu cei mai nepotriviți oameni. În cele din urmă, în acest tip de relații nevoile dumneavoastră intense vă vor trăda; vor deveni copleșitoare pentru dumneavoastră și îl vor copleși și pe partenerul dumneavoastră. De obicei, cealaltă persoană va face un pas înapoi. Iar reacția dumneavoastră va fi să vă străduiți din ce în ce mai tare. Dorința disperată de a avea o relație și nevoile intense vă creează un dezavantaj atunci când vă

implicați într-o relație, crescând astfel posibilitatea de a fi folosită și făcându-vă vulnerabilă la probleme.

RELAȚIILE DE MARE RISC: DE CE SUNT ATÂT DE ÎMBIETOARE?

Sunteți atrasă de relațiile de mare risc? Vă încântă ceva anume la acestea? Știți că ar trebui să vă feriți de ele și totuși le căutați? Dacă da, cunoașteți povestea de viață a multor fiice adulte. După cum am discutat deja, relațiile de mare risc pot să vi se pară îmbietoare din nenumărate motive. Haideți să analizăm câteva dintre ele.

1. RELAȚIILE DE MARE RISC SUNT PALPITANTE

Relațiile de mare risc pot fi în multe feluri, dar niciodată plictisitoare. Multe dintre fiicele adulte spun că se simt vii în aceste relații și că le prezintă mereu câte o provocare. Ele declară adesea că partenerii stabili li se par plictisitori, deși ar vrea ca partenerul lor de mare risc să fie mai demn de încredere.

2. RELAȚIILE DE MARE RISC VĂ FAC SĂ VĂ SIMȚIȚI UTILĂ

Tuturor ne place să simțim că cineva are nevoie de noi într-o relație. Însă, în majoritatea relațiilor de mare risc adevărul este că partenerul are nevoie de cineva care să îi tolereze comportamentul. Această condiție nu este o necesitate sănătoasă, ci implică folosirea oamenilor. Dacă nu puteți face diferența între a fi utilă și a fi folosită, sunteți în pericol să dezvoltați probleme în viața dumneavoastră. Această diferență devine, în cele din urmă, evidentă pentru majoritatea fiicelor adulte atunci

când încep să simtă că nevoile lor nu sunt satisfăcute niciodată. Dar, la început, această nevoie de a se simți utile le atrage pe fiicele adulte în relațiile de mare risc.

3. RELAȚIILE DE MARE RISC OFERĂ LIBERTATE

Să fim sinceri: oamenii imprevizibili ne oferă un anumit grad de libertate. Comportamentul lor spontan ne face viața mai interesantă. Numeroase fiice adulte mărturisesc că se implică în relații din motive greșite. Unul dintre acestea este dorința de a scăpa dintr-o anumită situație și de a fi liberă.

4. RELAȚIILE DE MARE RISC OFERĂ EXCLUSIVITATE

Exclusivitatea apare atunci când doi oameni implicați într-o relație au ceva în comun unul cu celălalt, ce nu au cu nimeni altcineva. Poate că exclusivitatea se naște dintr-o privire complice între cei doi sau dintr-un moment pe care îl împărtășesc ori din timpul petrecut împreună, care are o semnificație specială. Pe de altă parte, unele fiice adulte vorbesc despre exclusivitate în relația lor prin apărarea comportamentului partenerului de mare risc, spunând: „Eh, tu nu îl cunoști așa cum îl cunosc eu“. Toți ceilalți consideră că purtarea lui este inadecvată, dar ea crede că acțiunile sale sunt perfect normale, deoarece doar ea știe cum e el *cu adevărat*. Această justificare o poate face să simtă că relația ei este exclusivă, dar se poate să simtă și că trebuie să îi apere mereu comportamentul.

Cele patru caracteristici enumerate mai sus se aplică tuturor persoanelor care sunt atrase de relațiile de mare risc. Dar în cazul fiicelor adulte este implicat și alt factor. Se poate să fiți atrasă de relațiile de mare risc pentru că dumneavoastră sunteți o femeie de mare risc! În contextul

relațiilor, o femeie de mare risc nu știe cum să aibă grijă de ea însăși din punct de vedere fizic, emoțional sau spiritual. Ea nu înțelege prea bine ce înseamnă o relație sănătoasă. Este dispusă să își asume prea multă responsabilitate pentru succesul unei relații. Se învinovățește prea mult atunci când lucrurile merg prost. Se implică în relații din motive greșite. A avut modele de rol neadecvate. Acești factori, alături de alții, o pun în pericol de a se implica în relații distructive, pe care știe cum să le părăsească. În plus, este foarte probabil să creadă că ea a provocat acest eșec.

De exemplu, o prietenă face parte dintr-un grup de sprijin pentru fiicele adulte. Într-o seară, mi-au permis să asist și să ascult conversațiile din cadrul grupului, deoarece le-am spus că am de gând să scriu o carte despre fiicele alcoolicilor. Subiectul din acea seară era legat de relații și de modul în care alegerea persoanei nepotrivite contribuie la apariția problemelor. Fiecare membră a grupului a vorbit despre durerea de a fi ales persoana nepotrivită pentru o relație într-un anumit moment al vieții sale. La sfârșitul acestor discuții despre alegerea persoanei nepotrivite, o membră a grupului m-a rugat să îmi expun și eu părerea. I-am răspuns că nu știu exact ce să cred, dar că, în timp ce le ascultam, mi-a venit în minte o întrebare. Întrebarea pe care le-am adresat-o a fost: „V-am auzit pe fiecare învinovățindu-vă pentru faptul că ați ales oameni nepotriviți și mă întrebam ce anume vă face pe toate să fiți atât de sigure că *voi* i-ați ales pe *ei*?“. Poate că persoanele respective trecuseră prin numeroase relații cu alte femei care nu le-au tolerat comportamentul. Apoi le-au găsit pe femeile din acea cameră, care aveau doctorate în tolerarea comportamentelor inadecvate! Înainte să dea vina pe cealaltă persoană, fiicele adulte trebuie să se asigure că nu sunt folosite doar pentru că sunt ținte ușoare.

Dacă sunteți implicată într-o relație, probabil că partenerul nu este persoana potrivită pentru dumneavoastră dacă vă întrebați adesea: „Dacă asta e dragoste, de ce mă simt atât de rău?“. Nu v-ați găsit partenerul de relație potrivit dacă persoana respectivă vă face să vă simțiți:

- Presată
- Derutată
- Vinovată pentru că nu sunteți suficient de bună
- Incomodă în preajma lui
- Înspăimântată de el
- Umilită
- Jenată de propria persoană
- Prinsă într-o capcană
- Îngrijorată cu privire la ceea ce spuneți.

CELE MAI FRECVENTE PROBLEME ÎN RELAȚIE ALE FIICELOR ADULTE

În afară de faptul că sunt predispuse la probleme în relație, fiicele adulte identifică adesea cinci probleme specifice relațiilor. (Însă nu toate fiicele adulte declară că au toate cele cinci probleme.) Le vom dezbate pe fiecare dintre acestea în ordinea frecvenței cu care sunt menționate.

ÎNCREDEREA

Atunci când vă aflați într-o relație, cât de multă încredere ar trebui să oferiți? Ce fel de lucruri ar trebui să îi încredințați celeilalte persoane? Aveți încredere în dumneavoastră, într-o relație? Fiicele adulte mărturisesc nu numai că lipsa încrederii este cel mai des întâlnită problemă într-o relație, ci și că lipsa încrederii ia multe

forme diferite. De exemplu, unele fiice adulte nu au încredere în ele suficient încât să depindă de altcineva pentru satisfacerea unora dintre nevoile lor. Aceste fiice adulte consideră că trebuie să păstreze mereu o anumită distanță emoțională față de ceilalți, astfel încât să nu fie vulnerabile. În același timp, ele recunosc faptul că lipsa de încredere în sine le îngreunează crearea unei intimități cu o altă persoană. Încrederea în sine este strâns legată de fobia de sine, despre care am discutat mai devreme.

Aveți încredere să îi lăsați pe ceilalți să vă cunoască adevăratul caracter? Vă ascundeți caracterul real, deoarece nu credeți că veți fi acceptată sau, mai important, nu vă acceptați singură și considerați că nu aveți nimic de oferit într-o relație? Lipsa încrederii nu numai că ne ține departe de ceilalți, dar ne ține și blocați în interiorul nostru. Ceilalți nu pot intra — din punct de vedere emoțional —, iar noi nu putem pleca.

Alte fiice adulte declară că nu au deloc încredere în bărbați sau femei. Iar altele susțin exact contrariul — că au prea multă încredere în oameni și își oferă încrederea prea ușor. Ați descoperit vreodată că sunteți mai dispusă să aveți încredere în cunoștințe noi decât în persoanele pe care le cunoașteți deja? Dacă vă oferiți încrederea cuiva, o acordați complet și imediat? Evident, faptul că aveți prea multă încredere sau nu aveți suficientă încredere într-o relație vă creează un dezavantaj în relațiile dumneavoastră.

Încrederea poate fi asociată și cu încercarea de a le face altora pe plac. Unele fiice adulte sunt convinse că, dacă îi fac pe plac celeilalte persoane, își vor găsi propria fericire. Însă mai degrabă încercarea de a le face pe plac celorlalți conduce la fericirea celeilalte persoane. Fericirea dumneavoastră nu se măsoară în funcție de starea emoțională a altcuiva. Fericirea dumneavoastră este o funcție a *propriei* stări emoționale.

Încrederea într-o relație începe cu sinele, este împărtășită cu altă persoană, este primită din partea celeilalte persoane și este o experiență reciprocă a relației. Dacă aveți probleme cu încrederea în relația dumneavoastră, împărtășirea încrederii este dezechilibrată. O situație dezechilibrată vă poate dezechilibra și pe dumneavoastră, vă poate determina să fiți mai preocupată de cealaltă persoană și mai puțin interesată de satisfacerea propriilor nevoi.

INTIMITATEA

Cea mai mare problemă legată de intimitate a fiicelor adulte este fie că nu le permit celorlalți să se apropie de ele, fie că nu reușesc să se apropie cu adevărat de o altă persoană. Unele fiice adulte mărturisesc că resimt ambele bariere în calea intimității, în relațiile lor.

Îi țineți pe oameni la distanță, dar în același timp vă doriți să aveți o persoană apropiată? Păstrați o anumită distanță emoțională față de ceilalți, astfel încât să puteți deține controlul, să nu vă simțiți vulnerabilă, să evitați suferința provocată de o respingere și pentru că vă este teamă de intimitate? Multe fiice adulte recunosc că una dintre dorințele lor cele mai mari este o relație cu adevărat intimă, dar, în același timp, își exprimă nesiguranța cu privire la faptul că va trebui să permită unei persoane să devină „prea“ apropiată de ele.

Există câteva sentimente care stau la baza mesajelor contradictorii ale fiicelor adulte despre intimitate. De exemplu, unele dintre ele vorbesc despre teama de intimitate. Ele mărturisesc că temerile lor includ teama de bărbați, teama de „prețul“ intimității, incapacitatea de a relaționa cu cineva, neputința de a renunța la relații și teama de respingere. Vă identificați cu vreuna dintre aceste temeri? Dacă vă este greu să gestionați intimitatea în cadrul unei relații, faceți o listă cu lucrurile de care vă

este teamă, ca să puteți identifica ce anume vă reține.

> În situația mea, teama de abandon mă ține pe loc. E ceva din mintea mea. Sunt conștientă că, prin felul în care m-am comportat în decursul timpului, am construit niște ziduri în jurul meu, ca să-l țin la distanță. E ceva ce fac pur și simplu. Așa că faptul că el îmi spune: „Nu plec nicăieri“ este minunat, dar eu trebuie să rezolv problema din mintea mea.
>
> *Lee Ann*

Pe de altă parte, intimitatea este o stradă cu sens dublu. Doar pentru că dumneavoastră sunteți capabilă să vă implicați din punct de vedere intim, nu înseamnă că și partenerul dumneavoastră este, automat, capabil să întrețină o relație intimă sănătoasă. Dar, după cum bănuiți probabil, fiicele adulte care au probleme de intimitate în relație tind să dea vina pe ele însele, și nu pe partenerii lor, pentru acestea. Nu uitați: el poate avea niște probleme care nu au nicio legătură cu dumneavoastră.

Kathy spune că ea și prietenul ei s-au certat destul de rău acum vreo lună și că lucrurile s-au mai îndreptat acum. De curând, a spus că erau împreună, iar el se purta „diferit“. „Ce s-a întâmplat?“ l-a întrebat ea, iar el i-a răspuns că nu se simte bine. Fiind o bună codependentă, era sigură că prietenul ei nu este bolnav, ci că „boala“ lui era, de fapt, ceva ce făcuse ea. A continuat să îi pună întrebări legate de comportamentul său, refuzând să accepte că se simțea rău. În cele din urmă, el a întrebat-o de ce nu poate accepta faptul că este, pur și simplu, bolnav și că acest lucru nu are nicio legătură cu relația lor. *Nu sunteți responsabilă pentru problemele lui!*

Alte probleme legate de intimitate ale fiicelor adulte includ dificultatea de a relaționa cu partenerul. Incapacitatea de a vă exprima sentimentele reprezintă o barieră în calea intimității. Ce faceți cu sentimentele

dumneavoastră în cadrul unei relații? Le păstrați secrete, le împărtășiți cu partenerul sau le comunicați unei persoane din afara relației? Într-o relație sănătoasă, le puteți împărtăși cu partenerul. Majoritatea fiicelor adulte recunosc că le fac pe celelalte două. De exemplu, dacă aveți o problemă în relație, îi povestiți celei mai bune prietene sau unui confident, în loc să discutați cu partenerul? Vă este teamă că partenerul nu va înțelege sau nu va fi interesat de sentimentele dumneavoastră? Dacă răspunsul este da, vă aflați într-o relație cu probleme de intimitate. Atunci când se întâmplă acest lucru, îndepărtați acea persoană înainte să vă poată dezamăgi? Vă păstrați partenerul la distanță, pentru că vă simțiți distantă de el?

Ultimul tip de probleme legate de intimitate apare sub forma unui mesaj contradictoriu al multor fiice adulte, care își exprimă dorința puternică să fie lăsate în pace, deși nu vor să fie singure. Când își doresc ele cel mai tare să fie lăsate în pace? De obicei, atunci când sentimentele lor sunt cele mai intense și, de obicei, atunci când au trăiri negative, cum ar fi tristețea, supărarea, dezamăgirea sau suferința. Dumneavoastră, de exemplu, tindeți să vă retrageți dintr-o relație atunci când resimțiți aceste emoții? În mod ironic, dacă stați să vă gândiți bine, tocmai atunci aveți nevoie mai mare de sprijin. Dacă nu reușiți să le permiteți altora să se apropie de dumneavoastră, nu vă puteți manifesta nici disponibilitatea pentru intimitate. Unul dintre cele mai pustiitoare sentimente din lume apare atunci când aveți nevoie de alți oameni și vreți să aveți nevoie de alți oameni, dar nu știți cum să le permiteți să intre în viața dumneavoastră.

Lipsa intimității în viața dumneavoastră vă poate face vulnerabilă la „dependența de dragoste“, care se poate manifesta în patru feluri (Cowan și Kinder, 1985). Puteți deveni dependentă de dragoste din cauza năzuinței care se bazează, de obicei, pe lipsa iubirii din partea părinților.

Dorința de a fi validată din exterior vă poate conduce la dependența de dragoste. Echivalați stima de sine cu obținerea aprobării partenerului. Prin urmare, trebuie să îi dovediți acestuia că sunteți demnă de iubire. Atunci când relația dumneavoastră se întemeiază pe iluzia că un bărbat este rezolvarea problemelor legate de intimitate, sunteți în pericol să deveniți dependentă de dragoste. El devine simbolul valorii dumneavoastră și, astfel, sunteți prinsă în capcana iluziei de a găsi bărbatul perfect. În cele din urmă, dependența de dragoste apare atunci când sunteți îndrăgostită de a fi „îndrăgostită“. Deveniți dependentă de romantism.

STIMA DE SINE

> Cum poate soțul meu să mă iubească necondiționat? Cum pot scăpa de piatra emoțională din stomacul meu, astfel încât să pot trece de propria mea subestimare și de istoria negativă a inutilității personale? Trebuie să aud contrariul iar și iar și iar, ca să îmi pot redefini viața.
>
> *Janice*

Evaluarea stimei de sine este strâns legată de obținerea intimității în relațiile dumneavoastră. Respectul de sine vă poate afecta relațiile în nenumărate moduri. Fiicele adulte susțin că felul în care gândesc și ceea ce gândesc despre sine influențează nu numai modul în care reacționează în relațiile lor, ci și tipul de relații pe care le au. Considerați că vă aflați într-o relație care reflectă în mod corect valoarea dumneavoastră personală? De exemplu, dacă aveți probleme în relație, ce părere aveți despre dumneavoastră? Dacă aveți o părere proastă, aceasta a survenit înainte sau după apariția problemelor în relație? Când stima dumneavoastră de sine este scăzută, atunci tindeți cel mai mult să vă implicați într-o relație

disfuncțională? Pe de altă parte, dacă începeți să aveți probleme în relație, vă scade respectul de sine?

Multe fiice adulte își „justifică“ problemele din relație prin sentimentul că nu merită ceva mai bun. Faptul că aveți o stimă de sine scăzută vă creează un dezavantaj în încercarea de a găsi o relație sănătoasă. Stima de sine scăzută nu este întotdeauna evidentă. Poate considerați că sunteți „bine“, dar atunci când apar probleme în relație, vă gândiți, în secret, că nu meritați ceva mai bun; așadar, problemele sunt normale, din cauza tipului de persoană care sunteți. După cum puteți vedea, stima de sine scăzută poate conduce la o profeție care se și îndeplinește, până la urmă. Respectul de sine scăzut duce la așteptări reduse, iar atunci când vă sunt îndeplinite așteptările, stima de sine scăzută este întărită.

Alte modalități prin care stima de sine scăzută le poate provoca probleme fiicelor adulte includ faptul că nu se simt niciodată suficient de bune, faptul că nu se apreciază pe sine într-o relație, alegerile greșite în privința partenerilor, sentimentul de inferioritate și sentimentul că nu merită să fie iubite. Dumneavoastră vă simțiți diferită de alte persoane și, prin urmare, vă așteptați să fiți tratată altfel? Asta înseamnă că vă așteptați să primiți mai puțin decât alții într-o relație? Admirați frecvent relațiile „sănătoase“ ale altora și, cu un oftat prelung, vă întrebați de ce nu aveți și dumneavoastră una?

Un alt semn al felului în care stima de sine vă influențează relațiile este ceea ce vi se întâmplă în prezența partenerului. Vă schimbați atunci când este în preajmă partenerul dumneavoastră? Cu toții ne adaptăm la cealaltă persoană din relația noastră, dar tindeți să vă faceți „mică“ în prezența sa? Simțiți că pierdeți și bruma de identitate care v-a mai rămas? Dacă răspunsul este da, motivul este faptul că nu vă simțiți bine cu propria persoană. Această situație se poate înrăutăți dacă vă aflați

într-o relație cu un bărbat dominator sau care încearcă să vă controleze. Dominanța lui împreună cu stima dumneavoastră de sine scăzută vă pot menține blocată într-o relație „de fetiță“. El nu vă tratează ca pe un egal și pare mai mult să vă fie părinte, nu iubit. Nu aveți respectul pe care ar trebui să îl aveți, ca femeie, așa că el vă poate manipula ușor. Una dintre cele mai distructive forme de manipulare pe care le poate folosi este abuzul asupra soției. Din păcate, mult prea multe fiice adulte mărturisesc că sunt prinse în capcana unor relații abuzive.

Efectele pe termen lung ale stimei de sine scăzute au legătură cu motivele pentru care rămâneți într-o relație nesănătoasă și distructivă. Pe scurt, stima de sine scăzută este ca un magnet care vă atrage. O fiică adultă poate rămâne într-o relație disfuncțională din multe motive. Lipsa energiei pentru a pleca, teama de viitor, așteptarea picăturii care să umple paharul, așteptarea ca el să se schimbe, „nu e chiar așa de rău“, de dragul copiilor și „e mai bine decât nimic“, toate sunt scuze ale fiicelor adulte. Însă cauza poate fi identificată în stima de sine scăzută. Una dintre cele mai frecvente afirmații pe care le fac fiicele adulte în curs de vindecare este aceea că, pe măsură ce devin mai sănătoase, au nevoie de relații mai sănătoase.

Amplificați-vă stima de sine și sporiți-vă așteptările în materie de relații. Mai important, începeți să vă simțiți egală cu așteptările dumneavoastră. Pe măsură ce vă crește respectul de sine, descrește toleranța față de comportamentele inadecvate dintr-o relație. Niciun partener nu vă poate oferi stimă de sine. Însă o apreciere de sine negativă poate fi folosită împotriva dumneavoastră și pentru a vă controla. Puteți totuși să contribuiți cu o stimă de sine sănătoasă și puteți menține o relație sănătoasă. Sănătatea dumneavoastră devine o directivă tacită a felului în care se va dezvolta relația. Stima de sine este ingredientul esențial pentru a vă simți bine în propria

piele și în relațiile dumneavoastră. Fără ea, lipsește ceva vital și sănătos din relațiile în care vă implicați — *dumneavoastră.*

RESPONSABILITATEA

Cine este responsabil pentru succesul unei relații? Dumneavoastră, cealaltă persoană sau amândoi? Dacă sunteți o fiică adultă „bună“, ați răspuns că dumneavoastră. Dar, pentru ca o relație să aibă succes, ambii parteneri trebuie să fie implicați. Cu toate acestea, fiicele adulte simt, de obicei, că, dacă ele nu fac mai mult decât partea care li se cuvine și nu își asumă cea mai mare parte din responsabilități, relația se va destrăma. Ce vă spune acest lucru despre genul dumneavoastră de relații? Asumarea unei responsabilități prea mari în orice relație este suficient de rea, darămite asumarea responsabilității pentru o relație disfuncțională. În ciuda acestui fapt, nenumărate fiice adulte se simt excesiv de responsabile pentru succesul unei relații.

De exemplu, unele fiice adulte simt că, pur și simplu, nu fac destule în relațiile lor. Acest sentiment este asociat unei temeri că, dacă nu „fac suficient de mult“, lucrurile vor merge prost. Sentimentul de responsabilitate are legătură și cu controlul. De exemplu, considerați că, dacă vă asumați cea mai mare parte a responsabilității în relația dumneavoastră și faceți suficient de mult, puteți menține controlul asupra relației? Dacă da, înseamnă că echivalați a fi responsabil cu a deține controlul, ceea ce vă predispune la preluarea tuturor poverilor dintr-o relație. Majoritatea acestor poveri pentru fiicele adulte includ încercarea de a face ca totul să fie mereu în regulă pentru partener, loialitatea excesivă și traiul cu teama de abandon.

Îmi este greu să relaționez cu soțul meu. După

douăzeci și unu de ani de căsnicie, încă îmi este teamă că, dacă fac o greșeală, totul se va destrăma. La nivel intelectual, știu că acest lucru este puțin probabil, dar tot îmi este groază că se poate întâmpla.

Angela

Alte fiice adulte împărtășesc diverse preocupări legate de faptul că sunt excesiv de responsabile. Ele spun că detestă faptul că trebuie să fie mereu responsabile. De exemplu, v-ați săturat vreodată ca toată lumea să depindă de dumneavoastră sau ca toate problemele să cadă pe capul dumneavoastră? Cum vă face să vă simțiți faptul că trebuie să fiți întotdeauna cea puternică, cea responsabilă sau cea care „are grijă de tot"? Sunteți persoana la care apelează toată lumea pentru sfaturi, așa că ați face bine să aveți dreptate? Aceste tipuri de responsabilități nu sunt totuna cu a presupune că dumneavoastră trebuie să vă ocupați de tot. În schimb, vi se spune nu numai că dumneavoastră trebuie să faceți totul, ci și că ceilalți se așteaptă de la dumneavoastră să faceți totul.

Problema mea este faptul că sunt dispusă să port povara relației și îmi dau seama mai târziu că am oferit mult mai mult decât am primit. [...] Iar apoi sunt furioasă, pentru că rezultatul este prea mic.

Stacy

Ce credeți despre așteptările dumneavoastră legate de responsabilitatea dintr-o relație? Vă așteptați automat la faptul că va trebui să faceți mai mult pentru ca relația să fie una bună? Vă aflați într-o relație cu o persoană foarte iresponsabilă, asigurându-vă, astfel, că dumneavoastră va trebui să fiți extrem de responsabilă? Pe de altă parte, cât de bine știți să împărțiți responsabilitatea cu partenerul dumneavoastră de relație? De exemplu, vă este ușor să împărțiți responsabilitățile și controlul într-o relație? Considerați, în secret, că partenerul dumneavoastră nu

poate face lucrurile la fel de bine ca dumneavoastră și, prin urmare, le faceți dumneavoastră?

Dacă vă aflați într-o relație în care sunteți excesiv de responsabilă, fie din obișnuință, fie pentru că nu aveți de ales, înseamnă că aveți o relație dezechilibrată. Din păcate, și dumneavoastră v-ați pierdut echilibrul. Atunci când vă identificați prea mult cu partenerul, prin asumarea responsabilităților sale și ale relației, vă identificați prea puțin cu responsabilitățile față de dumneavoastră. Într-o relație sănătoasă, aveți o „declarație a drepturilor" personală. În majoritatea relațiilor dezechilibrate, drepturile dumneavoastră se erodează treptat. De exemplu, s-ar putea ca, la început, să vă fi exprimat, de bunăvoie și din iubire, disponibilitatea de a face mai mult decât partea care vi se cuvine. După un timp, partenerul începe să se aștepte ca dumneavoastră să preluați aceste responsabilități. În cele din urmă, vă simțiți folosită și tratată ca și cum tot ce faceți i se cuvine și începeți să detestați atât toate responsabilitățile pe care le aveți, cât și partenerul. Undeva pe parcursul relației, vă pierdeți drepturile. Vă pierdeți pe dumneavoastră. Luați-vă drepturile înapoi. Vă aparțin!

ALEGEREA PERSOANEI GREȘITE

Ce fel de bărbat vă atrage? Vă atrag bărbații sănătoși? Vă place să vă aflați în preajma lor și vă simțiți în largul dumneavoastră cu ei? Sau sunteți atrasă de bărbații care nu par să fie sănătoși, iar ceva anume vă face să nu vă puteți abține? Vă implicați în relații cu bărbați care sunt minunați la început, dar apoi încercați fie să îi schimbați, fie să îi controlați? Fiicele adulte declară că se află în relații cu toate tipurile de bărbați menționate mai sus. Din păcate, cele mai multe sunt implicate în relații cu bărbați care se poartă urât cu ele și nu le satisfac nevoile și mult mai puține au relații cu bărbații sănătoși.

În mod ironic, fiicele adulte, ca grup, plasează alegerea partenerului pe locul cinci în lista celor mai frecvente probleme în relație. Dacă aruncați o privire asupra primelor patru probleme, toate sunt legate de trăsăturile fiicelor adulte. Deși își mărturisesc în mod deschis problemele din relație, fiicele adulte se învinovățesc totuși mai mult pentru apariția lor. După cum am afirmat mai sus, fiicele adulte tind să se considere vinovate atunci când ceva nu merge bine. Deși este admirabil că încearcă să se analizeze singure, această analiză poate deveni o autocondamnare nejustificabilă. S-ar crede că partenerii nu au avut nimic de-a face cu apariția problemelor în relație! Dacă aveți probleme în relație, nu vă uitați doar în oglindă. Uitați-vă și de partea cealaltă a mesei.

Numeroase fiice adulte spun că acum își dau seama că au de ales atunci când vine vorba de parteneri. Dar multe dintre ele încă nu știu de ce fac aceste alegeri. Este ceva ce vă caracterizează pe dumneavoastră sau ceva ce îi caracterizează pe ei sau ambele, care vă pune în pericol de a alege persoana nepotrivită?

Numeroase fiice adulte spun că așteaptă cu nerăbdare să aibă o relație frumoasă. Sunt conștiente de ceea ce înseamnă o relație nesănătoasă, deoarece au fost martorele uneia: cea a părinților lor. Înarmate cu aceste cunoștințe, ele cred că relațiile lor vor fi diferite, că vor fi pline de iubire și altruism și că aceste relații vor fi soluția pentru suferința lor din copilărie. Astfel că nenumărate fiice adulte au convingerea fermă că alegerea unui partener „adecvat“ le va duce departe de zbuciumul lor emoțional.

În același timp, multe fiice adulte declară că sunt conștiente de tipurile de bărbați pe care trebuie să le evite. În mod evident, bărbații care au probleme cu alcoolul se află în fruntea listei. Și teama de a se implica într-o relație

cu un bărbat abuziv se află pe unul dintre primele locuri.

> Îmi este teamă să mă implic într-o relație cu o persoană care are o problemă cu alcoolul. De fapt, atunci când cunosc un bărbat, una dintre primele întrebări pe care i le adresez este: „Îți place să ieși în oraș?“... și sper ca răspunsul să fie „nu“, pentru că eu asociez „ieșitul în oraș“ cu alcoolul.
>
> *Ingrid*

De asemenea, trebuie să fie evitați și bărbații care nu le pot susține din punct de vedere emoțional. Știm că, indiferent de bunele lor intenții, numeroase fiice adulte se implică în relații exact cu tipul de bărbați pe care vor să îl evite. Indiferent de tipul de bărbat — dacă este alcoolic, abuziv sau distant din punct de vedere emoțional — cu toții au un lucru în comun: sunt foarte dominatori.

Dacă aveți probleme în relație, aveți ca partener un bărbat foarte dominator? Vă luptați constant pentru preluarea controlului în relațiile dumneavoastră? Încercați să deveniți mai dominatoare, ca să nu fiți dominată? Dintre toate problemele pe care le au fiicele adulte în relațiile lor, faptul că au un partener dominator reprezintă esența majorității acestor probleme. Atunci când sunteți controlată de o altă persoană, indiferent de metodele sale intenționate sau neintenționate, renunțați la identitatea dumneavoastră, la nevoile dumneavoastră, la stima de sine și la șansa de a avea o relație sănătoasă. El vă controlează nu numai relația, ci și sentimentele.

Dacă vă aflați într-o relație cu o persoană care încearcă să vă controleze, cum ați ajuns în situația aceasta? Numeroase fiice adulte recunosc că sunt atrase de anumiți bărbați care ajung, în cele din urmă, să le controleze. De exemplu, unele fiice adulte sunt atrase de bărbați „dornici de atenție“ și recunosc că au căutat bărbați pe care să îi poată salva din punct de vedere

emoțional. În același timp, ele susțin că, la început, aceste relații le făceau să se simtă folositoare și de ajutor. Aceste tipuri de bărbați aveau nevoie și de niveluri înalte de aprobare. Inițial, această dorință de aprobare le face să se simtă importante pentru el, dar dinamica relației ajunge curând să fie recunoscută drept ceea ce este de fapt: el simte nevoia să fie centrul atenției.

> Caut fie bărbați cu slăbiciuni, pe care îi pot salva, fie bărbați care par puternici și îmi permit să mă sprijin de ei, numai să descopăr mai târziu că sunt disfuncționali.
>
> *Camille*

Alte fiice adulte abordează relațiile noi exact în modul opus. Ele declară că sunt atrase de bărbații care par că sunt puternici și dețin controlul. De exemplu, atunci când se cunosc pentru prima dată, ei par foarte deschiși cu privire la sentimentele lor și fac afirmații pe care le gândesc și fiicele adulte, dar le este teamă să le exprime. În plus, acești bărbați sunt, de obicei, demni de încredere și siguri pe ei; sunt hotărâți și dispuși să preia controlul. Aceste caracteristici sunt atractive la început, dar mai târziu sunt folosite pentru a-i controla pe cei din jur. Așadar, bărbații sunt puternici, dar fiicele adulte nu se uită dincolo de suprafață, pentru a vedea dacă nu cumva sunt și disfuncționali.

Numeroase fiice adulte spun că, odată ce apar probleme în relație, le este foarte greu să le rezolve sau să scape de ele. Rata divorțurilor în rândul fiicelor adulte este cu 12% mai mare decât în cazul femeilor care provin din cămine nealcoolice. Prin urmare, multe fiice adulte sunt capabile să încheie relațiile inadecvate, dar statisticile ne spun și că multe dintre ele nu reușesc să își rezolve problemele în relație.

O altă problemă apare în cazul multor fiice adulte

atunci când încearcă fie să controleze pe deplin relația, fie, dacă sunt controlate, să ajungă să dețină cel puțin același nivel de control. Aceste fiice adulte se află în relații cu bărbați care le cedează complet controlul. Din nou, această situație pare atractivă la început. Însă, în scurt timp, starea fiicelor adulte se deteriorează, iar ele ajung să simtă că au grijă de un „băiețel" și că li se cere să joace mai mult rolul unei mame decât al unei iubite sau al unei soții. În curând, aceste relații ajung să fie dominate de resentimente.

Încercarea de a prelua un nivel egal de control apare, într-o relație, ca reacție la excesul de control din partea partenerului, ca o tentativă de a riposta. Fiicele adulte care trec prin acest tip de relație declară că duc o luptă constantă cu partenerul sau trebuie să îl manipuleze pe acesta, astfel încât să-i poată controla comportamentele disfuncționale și să-i reducă gradul de control. Din păcate, în oricare dintre cazuri, aceste fiice adulte sunt implicate într-o relație de dominare, caracterizată de o luptă constantă pentru putere.

Însă unele fiice adulte se află în relații sănătoase. Ele sunt conștiente de calitatea relațiilor lor și se bucură pe deplin de ele. Alte fiice adulte aflate în relații sănătoase recunosc că le este greu să se bucure de ele, de obicei din cauză că le este teamă că relațiile nu vor dura sau din cauza unor temeri constante legate de faptul că fac sau nu ceea ce trebuie în relațiile lor. Aceste temeri se concentrează în jurul faptului că își vor alunga partenerul fără să vrea.

Indiferent care ar fi relația dumneavoastră actuală, dacă sunteți controlată, dacă trăiți alături de un alcoolic sau de un alt tip de persoană disfuncțională, nu este ceea ce meritați. Aveți dreptul la fericire într-o relație. Dar, indiferent cât de mult v-ați strădui, nu sunteți responsabilă pentru fericirea partenerului. Îl puteți susține, încuraja și ajuta, dar nu puteți *fi* fericirea lui. Nu puteți face totul în

locul celeilalte persoane, aducându-i, astfel, fericirea. Cu toate acestea, vă puteți pierde pe dumneavoastră în decursul acestor încercări și vă puteți pierde propria fericire, drept rezultat.

Fiicele adulte au relații sănătoase? Da. Puteți și dumneavoastră să aveți o relație sănătoasă? Da. Gândiți-vă la faptul că fiicele adulte ale alcoolicilor formează unul dintre cele mai mari grupuri de oameni care sunt foarte conștienți de puterea unei relații sănătoase și își doresc să aibă una. Folosiți-vă cunoștințele pentru a ajunge la ceea ce vă doriți. Am început acest capitol prin a vă întreba ce așteptări aveți de la o relație și cum definiți o relație sănătoasă. Sporiți-vă așteptările. Aflați ce anume este sănătos. Deveniți cea mai sănătoasă persoană posibil. Refuzați să tolerați comportamentele nesănătoase din relația dumneavoastră și veți începe să stabiliți ingredientele necesare pentru relații sănătoase și de succes. Bărbații dominatori și nesănătoși vă provoacă probleme, cu „P“ mare. Ei vă oferă invitații la a fi controlate și speră să le acceptați. Spuneți-le că sunteți prea sănătoase pentru a le accepta!

Evitați relațiile care par să aibă un potențial prea mare de „măcar de s-ar schimba“. În acest tip de relație, dumneavoastră presupuneți că îl puteți schimba. El va continua să facă ceea ce face, dar probabil și mai mult, odată ce veți începe relația cu el. Nu uitați că, de obicei, el se poartă exemplar atunci când începeți să vă cunoașteți. Evitați proiectele de genul „se va schimba“. Se va schimba pe naiba! Singura persoană care se va schimba veți fi dumneavoastră, și nu vă va plăcea ceea ce veți deveni. De fapt, s-ar putea să vă alegeți exact cu opusul a ceea ce doreați să fie viața dumneavoastră. Implicarea într-o relație cu un bărbat de mare risc este primul pas al ultimului lucru pe care ați vrea să îl faceți. Este mai ușor să cunoașteți un om care vi se potrivește decât să creați unul.

Să nu subestimați niciodată puterea unei relații. Relația pe care ați avut-o cu părinții dumneavoastră încă vă influențează. Speranțele care însoțesc o nouă relație sunt enorme. Dragostea și frumusețea unei relații sănătoase vă pot face viața extraordinară, dar distrugerea provocată de o relație disfuncțională se poate perpetua la nesfârșit. Căutarea unei relații sănătoase și implicarea într-o relație pozitivă trebuie să însoțească întotdeauna sănătatea dumneavoastră, și nu să o substituie. Însănătoșirea dumneavoastră reprezintă primul pas către relații mai sănătoase. Aveți grijă de dumneavoastră și încercați să aveți o relație pozitivă cu propria persoană. Meritați!

> Pentru mine, dragostea. Nu mă iubeam pe mine, așa că nu puteam iubi cu adevărat pe altcineva. Astăzi mă iubesc puțin și, Doamne, cât am început să mă dezvolt! Abia aștept să ajung să mă iubesc mai mult. Poate dura un minut, o oră, o zi sau un an. Nu contează, pentru că știu că va veni acel moment!
>
> *Rhonda*

Golul păzitor

Poți recircula mult timp
Relații în care să te simți ca în copilărie.
Tu crezi că încerci să scapi din ele
Dar toate forțele din trecutul tău
Conspiră să te atragă înapoi.

În curând, vei fi atât de ocupată să te străduiești să rămâi în viață
Încât vei uita cum ai ajuns acolo
Sau de ce rămâi acolo,
Sau dacă vrei să te afli acolo.
Dar știi că e o durere veche și familiară.

Și continui să te întorci acolo,
Dar te gândești că, dacă ai putea să obții
Acel ceva neclar după care tânjește sufletul tău,
Doar de data aceasta, îți va vindeca tot trecutul,
Toată durerea, toate problemele.

Sau te lupți cu el. Te gândești că, dacă ai reuși
Să câștigi această bătălie bine-cunoscută,
Ai putea să birui, în sfârșit, străvechiul dușman;
Ultimul „NU!“ triumfător azvârlit
Către cineva care nu mai există.

Singura cale de scăpare este să te reîntregești.

Alison Snow Jones

Reflecții

Pentru mine, cea mai ușoară relație este aceea cu zece mii de oameni. Cea mai grea este cea cu o singură persoană.

JOAN BAEZ

Oamenii se schimbă și uită să-și spună asta unii altora.

LILLIAN HELLMAN

Am dreptul din naștere, inalienabil și constituțional, să iubesc pe cine vreau, cât de mult sau de puțin timp vreau și să schimb acea dragoste în fiecare zi, dacă așa vreau eu!

VICTORIA WOODHULL

Se pare că am o groază de oameni înlăuntrul meu.

EDITH EVANS

E greu să lupți împotriva unui dușman care are avanposturi în mintea ta.

SALLY KEMPTON

Capitolul 13
Modalitatea perfectă de a crește un copil

> Am descoperit că făceam toate lucrurile pe care am jurat că nu le voi face niciodată copiilor mei și nici nu cunoșteam alternative. Tind să fac asta mai ales atunci când sunt foarte stresată, ceea ce nu are absolut nicio legătură cu copiii mei.
>
> *Jessica*

După relații, problemele legate de creșterea copiilor sunt cea de-a doua preocupare a fiicelor adulte, ca importanță. Indiferent dacă au sau nu copii, fiicele adulte își exprimă părerile și sentimentele puternice despre abilitățile lor de a crește un copil. Îngrijorările lor variază de la a nu-și dori copii la a vrea să fie părinții perfecți. Fiicele adulte care nu își doresc copii spun că le este teamă de acest lucru, din cauza epuizării emoționale din propria lor copilărie — adică lipsa energiei (sau epuizarea) cauzată de faptul că au fost nevoite să se crească singure sau să își crească frații (sau ambele), deoarece au trăit într-un mediu familial de alcoolism.

Alte fiice adulte își doresc foarte mult copii sau au deja copii. Preocupările lor le reflectă dorința de a fi cele mai bune mame posibil, dorința ca fiii și fiicele lor să aibă o copilărie „normală“ și teama că nu vor reuși să ducă la îndeplinire aceste lucruri. Indiferent dacă își doresc sau nu copii, teama reprezintă legătura comună dintre fiicele adulte în ceea ce privește creșterea copiilor.

Dacă sunteți sau credeți că veți deveni părinte, ce așteptări și ce temeri aveți legate de creșterea copiilor? Considerați că aveți abilitățile necesare pentru a fi un

părinte sănătos? Vreți să vă creșteți copiii altfel decât ați fost dumneavoastră crescută? Ați spus vreodată că nu le veți face propriilor copii ceea ce vi s-a făcut dumneavoastră? Cu toate acestea, vă este teamă că s-ar putea să repetați aceleași tipare familiale din copilărie? Dacă răspunsul la aceste întrebări este da, trebuie să știți că toate aceste sentimente sunt normale în cazul fiicelor adulte.

Fiicele adulte pot deveni părinți sănătoși, în ciuda acestor temeri. Multe mame sănătoase sunt fiice adulte. Însă ele rămân conștiente nu numai de ceea ce li s-a întâmplat în copilărie, ci și de influența acestei copilării asupra propriilor destine de părinți. Aceste preocupări le-au determinat pe fiicele adulte să vorbească deschis despre sentimentele și neliniștile lor în ceea ce privește creșterea copiilor.

Discuția aceasta vă trezește anumite îngrijorări pe care le aveți cu privire la propriile abilități de a crește un copil? Nimic nu vă poate conecta cu amintirile din copilărie mai repede decât copilăria copiilor dumneavoastră. Poate că nu vă aduceți aminte mare lucru din școala primară, dar atunci când copilul dumneavoastră va începe școala, amintirile vă vor copleși.

De exemplu, vă amintiți de creioanele colorate și desenele pe care le realizați în clasa întâi? Dacă mirosiți astăzi un creion colorat, vă aduceți aminte de ceea ce s-a întâmplat acum mulți ani? Dar, mai important, pe măsură ce începeți să fiți părinte, iar copilul dumneavoastră începe să reacționeze din punct de vedere emoțional, veți începe să simțiți din nou multe dintre propriile emoții din copilărie. Capacitatea dumneavoastră de a trece peste problemele din copilărie și de a le separa cu succes de creșterea propriilor copii va deveni o chestiune foarte importantă.

Capacitatea dumneavoastră de a fi un bun părinte

este asociată cu abilitatea de a dărui în mod altruist. Am discutat despre acest lucru mai devreme, atunci când am dezbătut condiționarea genetică. Am vorbit constant, în această carte, despre faptul că fiicele adulte dăruiesc atât de mult din propria persoană altora. Uneori, ele par să spună că la asta se pricep cel mai bine. Când talentul dumneavoastră de a vă dărui în mod excesiv va fi solicitat cel mai mult, atunci vă veți exprima cele mai mari temeri referitoare la faptul că sunteți sau nu capabilă să o faceți cu succes? Toți părinții se îndoiesc de propriile abilități. Fiicele adulte sunt foarte deschise cu privire la îndoielile lor, dar unele mărturisesc și preocupări care sunt, cu siguranță, legate atât de faptul că sunt fiice adulte, cât și de faptul de a fi părinte.

> Mi-e teamă să nu ajung ca mama. Mi-e teamă să nu le distrug respectul de sine copiilor mei. Mi-e teamă să nu îi controlez sau să îi protejez prea mult, iar apoi să încerc să compensez și să pierd complet controlul. Mă tem să nu mă urască copiii mei. Nu am încredere în propria judecată. [...] Aștept perfecțiunea, atât de la mine, cât și de la copiii mei.
>
> *Cindy*

Știți care sunt preocupările dumneavoastră legate de creșterea copiilor? Sunteți extrem de conștientă de faptul că încercați să le asigurați copiilor dumneavoastră o copilărie normală? Încercați să faceți prea mult, pentru ca ei să aibă o copilărie normală, reușind, astfel, fără să vreți, să o faceți diferită? Vreți ca fiii și fiicele dumneavoastră să se poată exprima și să se simtă liberi să încerce comportamente noi, dar în același timp vă așteptați să fie ascultători?

Vă spuneți în minte: „Vreau ca fiul/fiica să aibă o copilărie diferită de a mea, dar mă aștept să se comporte la fel ca mine“? Această opinie este obișnuită pentru fiicele

adulte. Cercetările indică faptul că fiicele adulte care devin părinți se așteaptă la un comportament mai supus al propriilor copii decât femeile care au crescut în familii nealcoolice și au devenit, la rândul lor, părinți. Copiii dumneavoastră primesc următorul mesaj contradictoriu: fii diferit, dar fii ca mine!

> Mă pricep să folosesc sentimentul de vinovăție și șantajul emoțional — care au fost folosite și asupra mea, în mod subtil — pentru a obține rezultatele pe care le doresc de la copiii mei.
>
> *Lucille*

De ce se așteaptă fiicele adulte la atât de multă supunere din partea copiilor lor? De obicei, deoarece în copilărie ele însele au fost extrem de ascultătoare, pentru a nu deranja pe nimeni. În calitate de fiice ale unor alcoolici, ele au învățat repede să îi „citească" pe ceilalți și să fie extraordinar de sensibile. Nu vă îngrijorați dacă aveți copii diferiți de dumneavoastră. Puteți considera acest lucru un semn al faptului că faceți o treabă bună în privința lor. În familiile lipsite de stres, copiii nu trebuie să fie mereu în gardă din punct de vedere emoțional și pot face ceea ce știu mai bine — să fie copii.

Fiicele adulte au multe preocupări legate de abilitățile lor de a crește un copil. Le vom discuta pe cel mai des întâlnite, în ordinea frecvenței menționării lor. Dacă vă identificați cu aceste probleme, probabil că sunteți o fiică adultă normală, care își exprimă preocupările normale pentru un părinte. Acum, provocarea este să descoperiți dacă puteți fi un părinte normal! (Nu vă faceți griji, nu trebuie să fiți normală într-o manieră perfectă!)

1. CONTROLUL

Nu din nou! E peste tot. Control, control, control! Nu putem să scăpăm de subiectul acesta? Multe fiice adulte spun că

problemele lor legate de control stau în calea dezvoltării abilităților lor de a crește un copil. Există probleme de control în felul în care vă creșteți copiii? Le puteți identifica?

> Propriul meu perfecționism și problemele mele cu partea „copilăroasă“ din mine mi-au provocat dificultăți și în modalitatea de a-mi crește copilul. Descopăr adesea că îmi este greu să mă distrez. [...] Descopăr că îl țin pe loc foarte mult și nu mă bucur de el cât aș putea de mult. Trebuie să mă înfrânez, în mod conștient, și să îi acord libertatea de a fi.
>
> *Susie*

Problemele legate de control afectează abilitățile fiicelor adulte de a crește un copil în mai multe moduri diferite. De exemplu, multe fiice adulte recunosc că își doresc prea mult control asupra copiilor lor și le este frică să renunțe la acesta. Ele își exercită comportamentele de control prin asumarea de prea multe responsabilități în locul copiilor lor. Alte mame care sunt și fiice adulte mărturisesc că le este greu să le permită propriilor copii să fie liberi. Îi protejează prea mult, ceea ce are drept rezultat faptul că fiica adultă nu mai poate găsi echilibrul între „a le fi părinte“ și „a-i sufoca“. Nevoia dumneavoastră exacerbată de a deține controlul poate împiedica dezvoltarea abilităților lor naturale. Sunteți prea dominatoare? Întrebați-vă dacă le permiteți membrilor familiei să își rezolve problemele sau preferați să preluați dumneavoastră controlul.

> Mă lupt cu nevoia mea de a-i proteja pe ceilalți în mod excesiv, de teamă că voi pierde încă o parte importantă din mine.
>
> *Courtney*

Problemele legate de control devin evidente atunci

când considerați că trebuie să fiți „părintele perfect“. Acest rol este, în mod evident, o continuare a celui pe care multe fiice adulte îl cunosc prea bine și la care nu au renunțat niciodată. Un semn al acestei tendințe este faptul că vă luați rolul de părinte prea în serios. Învățați să aveți grijă de copiii dumneavoastră cantitativ, și nu calitativ. Copiii au nevoie de râsete, de relaxare, de distracție și de numeroase modalități diferite de a-și exprima emoțiile. Dacă vă luați prea în serios, nu numai că le refuzați aceste opțiuni copiilor dumneavoastră, dar vi le refuzați și dumneavoastră.

Vă este teamă că le veți face rău propriilor copii dacă faceți vreo greșeală? Vă este greu să le spuneți copiilor „nu“, deoarece vă temeți că le veți pierde dragostea? Vă simțiți inadecvată, ca părinte, dacă nu puteți oferi totul? Vă este teamă că nu vă va iubi copilul dumneavoastră dacă veți da dovadă de furie la adresa lui sau el se va înfuria pe dumneavoastră? Vă este greu să acceptați faptul că nu aveți copii perfecți? Aveți așteptări incredibil de mari de la copilul dumneavoastră? Atunci când erau supărați, v-au spus vreodată copiii că ei nu pot fi „perfecți, așa ca dumneavoastră“? Dacă da, dețineți unele dintre semnele faptului că simțiți nevoia să vă controlați copiii în mod excesiv. Aceste semne demonstrează că încă aveți probleme legate de control, ca fiică adultă.

Dacă aveți probleme legate de control, începeți să le rezolvați. Nu exagerați. Nu uitați că fiii și fiicele dumneavoastră au nevoie de multe dintre calitățile dumneavoastră, ca fiică adultă, pentru a se putea dezvolta. Ei au nevoie de îndrumare, empatie, compasiune și abilități de supraviețuire. De asemenea, au nevoie de dragoste și sprijin, dar și de propria lor arenă emoțională în care să le folosească. Dacă vreți ca ei să aibă o copilărie diferită de a dumneavoastră, dar aveți probleme cu privire la modalitatea de a crește un copil, s-ar putea să fie nevoie

să vă schimbați. Cel mai bun lucru pentru un copil este un părinte sănătos, nu unul dominator.

2. NU ȘTIU CUM SĂ CRESC UN COPIL

V-ați pus vreodată sub semnul întrebării abilitățile de creștere a unui copil, deoarece nu erați sigură ce anume trebuia să faceți? Dacă da, nu numai că sunteți asemănătoare tuturor părinților, dar fiicele adulte pun această întrebare chiar mai des decât ceilalți părinți. Nenumărate fiice adulte declară că nu au încredere în propriile abilități de a crește un copil. Această temere este asociată, de obicei, cu exemplele pe care le-au avut, dar care nu le-au oferit prea multe idei legate de ce anume ar trebui să facă un părinte bun. Această lipsă de siguranță de sine contribuie la frica lor că și-ar putea răni copiii prin repetarea multora dintre tiparele familiale pe care și-ar fi dorit să le evite, cele care le-au făcut lor rău în copilărie.

Dacă vă este teamă că nu știți cum să creșteți un copil, ce opțiuni aveți? Una este aceea de a face ceea ce știți, ceea ce — având în vedere ce știm cu toții — nu este ce își doresc fiicele adulte să facă. Cealaltă este să căutați informații legate de creșterea copiilor. Implicați-vă în grupuri dedicate părinților, care vă învață abilități sănătoase de creștere a unui copil. Împărtășiți-vă preocupările emoționale alăturându-vă unor grupuri de sprijin pentru părinți sau grupurilor pentru Copiii Adulți ai Alcoolicilor.

Există multe locuri de unde puteți deprinde tehnici pozitive de creștere a unui copil. Școlile, facultățile locale și centrele de sănătate mentală pentru comunitate oferă cursuri de creștere a copilului. Să nu vă fie teamă să cereți ajutor. Nu uitați că vă doriți ca fiii sau fiicele dumneavoastră să aibă încredere în dumneavoastră, iar ei vor să poată avea încredere că știți ceea ce faceți.

Nesiguranța legată de abilitățile dumneavoastră de a

crește un copil conduce adesea la o nesiguranță referitoare la comportamentul normal al copiilor. Dacă vă folosiți propria copilărie drept enciclopedie a comportamentelor caracteristice copilăriei, cunoștințele dumneavoastră referitoare la felul în care acționează un copil „normal“ sunt destul de limitate. Una dintre cele mai obișnuite probleme ale multor fiice adulte care au dificultăți în creșterea copiilor este un nivel scăzut de cunoștințe despre dezvoltarea unui comportament normal. Din nou vă sfătuiesc să căutați resursele din comunitatea dumneavoastră, astfel încât să creșteți nivelul cunoștințelor dumneavoastră despre copii și comportamentele normale ale acestora.

> A trebuit să urmez un curs despre creșterea copiilor și să îmi găsesc niște modele sănătoase.
>
> *Claire*

Devine mai ușor să înțelegeți ce înseamnă o dezvoltare umană normală dacă aveți o percepție realistă asupra a ceea ce înseamnă „normal“. În plus, dacă aflați mai multe despre creșterea și dezvoltarea copiilor, vă puteți depăși mai ușor percepția conform căreia trebuie să fiți părintele perfect, care crește copilul perfect. Veți fi ușurată să descoperiți că toți părinții fac greșeli, copiii nu fac întotdeauna ceea ce ar trebui, și totuși familiile continuă să se dezvolte.

De altfel, perfecționismul nu este chiar ceea ce ar trebui să fie. La urma urmei, atunci când ești perfect, nu ai unde să te mai duci și puțini oameni la care să apelezi. Dacă vreți să aveți copii sănătoși, care să apeleze la dumneavoastră, spuneți-le că sunteți oameni. Dacă veți crede în continuare că trebuie să fiți părinți perfecți, veți avea întotdeauna îndoieli, vă veți simți singură, iar copiilor le va fi greu să se simtă apropiați de dumneavoastră. Nimeni, nici măcar dumneavoastră, nu se

poate ridica la înălțimea așteptărilor de perfecțiune.

3. INCONSECVENȚA

Cât de consecventă sunteți ca părinte? Atmosfera din casa dumneavoastră este constantă sau se schimbă în mod imprevizibil? Sunteți stabilă în sentimentele față de copii sau aveți „schimbări parentale de dispoziție“? Multe fiice adulte mărturisesc că au probleme de consecvență în creșterea copiilor. La urma urmei, cât de consecvent a fost mediul dumneavoastră familial atunci când creșteați? Situația se schimba instantaneu dacă unul dintre părinți venea acasă băut? Dispoziția familiei dumneavoastră se schimba, pentru a reflecta dispozițiile imprevizibile ale părinților?

Inconsecvența parentală a fiicelor adulte se încadrează în două categorii: inconsecvența dispoziției (sau emoțională) și a comportamentului.

De exemplu, unele dintre fiicele adulte spun că nu își pot controla schimbările de dispoziție, ceea ce le face să fie uneori prea drăgăstoase, iar alteori prea distante. Alte fiice adulte declară că le este greu să își mențină rolul de părinte.

> Fiica mea mi-a fost părinte aproape tot timpul de când există pe planeta aceasta, adică de vreo șaptesprezece ani încoace.
>
> *Sheila*

Unele fiice adulte mărturisesc că pot fi prezente din punct de vedere fizic pentru copiii lor, dar nu pot fi întotdeauna prezente din punct de vedere emoțional. Numeroase fiice adulte se îndoiesc de capacitatea lor de a fi corecte față de propriii copii. Deși toți părinții și-ar dori să aibă mai multă răbdare, fiicele adulte care au devenit mame spun că răbdarea lor fluctuează adesea, ceea ce le face să se întrebe dacă sunt consecvente în ceea ce privește

sentimentele față de copiii lor.

Pe de altă parte, fiicele adulte care sunt mame se așteaptă ca fiii și fiicele lor *să fie* consecvenți în comportament și dispoziție. Multe fiice adulte susțin că le este greu să le permită *propriilor* copii să își exprime diversele dispoziții, deoarece copiii lor trebuie să fie mereu fericiți. Chiar și atunci când copiii fiicelor adulte dau dovadă de un nivel normal de furie sau anxietate, în fiica adultă ia naștere adeseori o anxietate disproporționată, din cauza dorinței ei de a controla totul. Anxietatea altcuiva vă poate face să vă simțiți incomod dacă sunteți de părere că acea anxietate a apărut din vina dumneavoastră sau că ar trebui să faceți ceva în legătură cu ea.

În cele din urmă, temerile legate de inconsecvență sunt asociate dificultății pe care o au fiicele adulte de a accepta diferențele dintre ele însele și copiii lor în ceea ce privește comportamentul, sentimentele și atitudinile. Dacă vreți să aveți copii asemănători dumneavoastră, dar ei sunt diferiți, așteptările dumneavoastră nu sunt îndeplinite. Unele fiice adulte se tem că, dacă își arată dezaprobarea față de un comportament diferit, ar putea inhiba autonomia normală a copiilor lor. Altele vorbesc despre felul în care inconsecvența le împiedică relaționarea cu propriii copii.

4. NEPUTINȚA DE A SATISFACE NEVOILE COPIILOR

> Eu și copilăria mea pierdută nu avem nici energia, nici o inimă suficient de mare pentru a mă transforma în părintele pe care cred că ar trebui să îl aibă orice copil.
>
> *Ellen*

V-a fost vreodată teamă că nu vă puteți sprijini copilul

într-o manieră adecvată? Vă este teamă că nu puteți îndeplini nevoile emoționale ale copilului dumneavoastră? V-ați întrebat vreodată dacă nu cumva îi ignorați nevoile? Simțiți că nu puteți satisface nevoile propriului copil, pentru că nici ale dumneavoastră nu au fost satisfăcute vreodată? Dacă răspunsul este da, împărtășiți aceleași preocupări cu alte fiice adulte care au devenit mame.

Fiicele adulte își exprimă în diverse feluri temerile legate de neputința de a satisface nevoile unui copil. Unele fiice adulte sunt îngrijorate pentru că nu pot iubi necondiționat. Altele nu sunt sigure că își pot exprima deschis aprobarea față de propriii copii.

Unele fiice adulte consideră că le pot satisface nevoile copiilor dacă îi feresc pe aceștia de neplăceri. Dorința de a îndeplini toate nevoile copilului nu este un sentiment neobișnuit. Dorința ca cineva să ne iubească, să aibă nevoie de noi și să se bazeze pe noi este puternică. Pe de altă parte, trebuie să ne amintim să răspundem în același fel. O problemă asociată acesteia apare atunci când vă vedeți copilul ca pe o a doua șansă la propria copilărie. Din păcate, încercarea de a vă retrăi copilăria prin a lor nu vă va ajuta fiii sau fiicele. Puteți avea parte de o experiență mai plăcută de a fi părinte dacă vă bucurați, pur și simplu, de copilul dumneavoastră.

Uneori, soluția pentru a ne crește copiii într-un mod sănătos este să ne asigurăm că ne maturizăm înaintea lor. Veți descoperi că, pe măsură ce satisfaceți nevoile propriilor copii, și nevoile dumneavoastră, ca părinte, vor începe să fie satisfăcute. Nu va fi ușor, dar puteți atinge un echilibru al nevoilor în relația cu propriii copii, deși schimbul nu va fi de 50%–50%. Copiii au nevoie de mult mai mult de la dumneavoastră. Un schimb echilibrat are loc atunci când dăruiți cât puteți, și totuși vă mențineți sănătatea emoțională. În același timp, din când în când, copiii dumneavoastră vă pot face să vă simțiți bucuroasă

că sunteți părinte.

Nu uitați că aveți dreptul să vă satisfaceți și propriile nevoi. Devenim părinți dezechilibrați atunci când uităm acest lucru. Dacă încercați să vă satisfaceți propriile nevoi, țineți minte că aveți nevoi de adult, iar copiii nu pot îndeplini toate nevoile de adult. Nevoile dumneavoastră de adult trebuie să fie satisfăcute de către alți adulți și de către dumneavoastră.

V-ați identificat cu preocupările fiicelor adulte care au devenit mame, expuse mai sus? Sunt sigur că puteți completa lista de probleme, temeri și emoții.

O situație care pune presiune suplimentară pe fiicele adulte este presiunea socială ca ele să devină „superfemei". Imaginea construită de mass-media conform căreia trebuie să faceți absolut orice pentru copiii, relațiile, profesia, corpul și mintea dumneavoastră cu un zâmbet pe buze nu va face altceva decât să vă epuizeze complet.

Pentru a avea o „zi bună" aveți nevoie de patruzeci și două de ore (*USA Today*, 1989)! Trebuie chiar să rezervăm o anumită perioadă de timp, în fiecare zi, pentru „interacțiuni semnificative" cu plantele noastre! Informațiile și presiunea de genul acesta nu numai că vă vor epuiza, dar vă vor determina și să fiți dezamăgită de propria persoană, deoarece nu puteți fi și face totul. Superfemeile nu trebuie să aibă zile bune; ele trebuie să aibă „zile perfecte". Însă astfel de așteptări vă vor face să simțiți că ziua nu are suficiente ore. Veți simți că nu puteți face niciodată suficient de mult. Dacă vă permiteți să cedați presiunii de a fi „superfemeie", veți simți că singura dumneavoastră soluție este să încercați și mai tare, și vă veți epuiza în mod excesiv, din cauza corvezii de a fi părinte. Sunteți părinte pentru tot restul vieții, dar creșterea unui copil nu este (în majoritatea timpului) o sentință pe viață. Păstrați-vă energia și folosiți-o în mod chibzuit. Nu lăsați imaginea de superfemeie să vă

consume. Dacă energia de a fi părinte se consumă, ea trebuie să fie înlocuită. Nu o puteți înlocui prin a deveni un părinte mai bun, ci având mai multă grijă de dumneavoastră, ceea ce vă va ajuta să deveniți un părinte mai bun.

În calitatea noastră de copii adulți, suntem extrem de conștienți de influența pe care o are familia asupra copiilor. Știm cât de importante sunt relațiile sănătoase dintre părinți, precum și cele dintre părinți și copii. Dar trebuie să fim conștienți că suntem în pericol de a ne autocritica în mod excesiv și de a ne îndoi de propria capacitate de a crește un copil. Este în regulă să spunem că vrem să facem o treabă bună, dar, în același timp, nu suntem siguri ce anume vrem să facem. Le spunem copiilor noștri să încerce alternative, să își exprime sentimentele, să se poarte conform vârstei pe care o au și să se distreze. Dacă sfaturile acestea sunt atât de bune pentru copiii noștri, poate că ar trebui să le punem și noi în aplicare. Nu lăsați problemele din copilărie sau teama cu privire la abilitățile dumneavoastră de a crește un copil să vă tragă înapoi.

Probabil că sunteți un părinte mult mai bun decât credeți. Poate că dați dovadă de comportamente care vă pun în pericol, dar aveți și unele dintre cele mai importante calități de care este nevoie pentru a fi un părinte sănătos. Vreți să faceți o treabă bună. Aveți capacitatea de a recunoaște nevoile celorlalți. Nu vă este teamă să vă implicați. Cunoașteți puterea părinților.

Vreți să fiți un părinte sănătos? Dacă răspunsul este da, confruntați-vă temerile, găsiți soluții la problemele din copilărie, învățați abilități adecvate de creștere a copilului și folosiți acele părți din dumneavoastră care sunt sănătoase. Toți copiii au nevoie de îndrumare, dragoste, sprijin, îngrijire și acceptare. La fel și părinții.

Cel mai important aspect al relației cu fiica mea

este faptul că îi permit să fie ea însăși și că o apreciez pentru ceea ce este. Pe măsură ce o văd crescând, cel mai prețios rezultat al modalității mele de a o educa este faptul că ea se apreciază pentru ceea ce este și se iubește pe sine, [...] că simte că are dreptul să fie aici și să ceară lucrurile de care are nevoie pentru a fi fericită. Că este în regulă să fie exact așa cum este. [...] Că poate să fie furioasă și să facă lucruri greșite, pentru că Mama o va iubi oricum. Indiferent ce va face. Iar ea chiar are atitudinea aceasta cu privire la propria persoană.

Evelyn

Reflecții

Lucrurile care sunt îngropate în trecutul unei generații trebuie să fie revendicate de următoarea.

SUSAN GRIFFIN

Credeam că fugim de oamenii mari, dar acum noi suntem oamenii mari.

MARGARET ATWOOD

Doctorii mi-au spus că nu voi merge niciodată, dar mama mi-a spus contrariul, iar eu am crezut-o pe mama.

WILMA RUDOLPH

Dacă nu poți face o greșeală, nu poți face nimic.

MARVA N. COLLINS

Tata mi-a schimbat viața, insistând să fiu mai mult decât eram și crezând că pot fi mai mult.

OPRAH WINFREY

Partea a cincea
Descoperirea și redescoperirea

Capitolul 14
Cred că pot, cred că pot

Cunoașteți povestea „The Little Engine That Could“?[10] Micuța locomotivă a fost rugată să tragă toate vagoanele dincolo de munte, deoarece locomotiva cea mare s-a stricat. „Nu pot să o fac, pentru că sunt prea mică“, a spus micuța locomotivă și nu a vrut să le ajute. Dar celelalte vagoane i-au spus micuței locomotive că, dacă nu le ajută, nu vor putea să treacă de munte. Din acest moment, povestea devine cea a unei codependente. Dintr-odată, responsabilitatea pentru vagoanele cele mari cade pe umerii micuței locomotive. Ce face ea? Se lasă convinsă să încerce și începe să tragă, în mod codependent, toate vagoanele peste munte. Micuța locomotivă își petrece tot timpul trăgând și spunându-și: „Cred că pot, cred că pot“. Micuța locomotivă nu este sigură că poate reuși, dar din moment ce efortul pe care îl face este benefic pentru altcineva, este dispusă să își consume toată energia încercând. În cele din urmă, micuța locomotivă ajunge pe cealaltă parte a muntelui și își descoperă propria putere incredibilă.

Există asemănări între această poveste și dumneavoastră? Puteți ajunge pe partea cealaltă a Muntelui Vindecării? Vă dați seama că ați tras foarte mult timp greutatea altora și că aveți o putere extraordinară? Înțelegeți că, deși ați făcut aceste lucruri în mod codependent, sunteți capabilă să faceți schimbări în viața dumneavoastră, astfel încât să vă satisfaceți propriile nevoi? V-ați descoperit punctele forte, abilitățile și spiritul, pe care le puteți folosi acum pentru binele propriei persoane? V-ați spus vreodată: „Cred că pot, cred că pot“ cu privire la propriul potențial de vindecare?

Pe tot parcursul cărții, ați întreprins o călătorie a descoperirii și redescoperirii. Ce ați descoperit despre dumneavoastră? Înțelegeți mai bine cine sunteți și ce doriți de la viață? Vreți să vă schimbați? Vă veți schimba? Veți cumpăra un bilet pentru trenul vindecării sau îl veți vinde altora? În calitate de fiică adultă, aveți ceva astăzi ce nu ați avut în copilărie: *Aveți de ales!* Puteți rămâne pe loc. Puteți păstra acele lucruri pe care le-ați învățat prin multă suferință și care vă ajută astăzi. Puteți trece peste și renunța la durerea și pierderile pe care le-ați suferit. Vă puteți folosi de puterea dobândită. Aveți opțiuni. Le veți folosi?

Nimeni nu vă poate spune ce să alegeți sau ce să schimbați. Dumneavoastră sunteți exploratorul care se descoperă pe sine. În călătoria dumneavoastră, identificați acele locuri pe care nu vreți să le mai vizitați vreodată. Găsiți și acele locuri în care vă simțiți în largul dumneavoastră, încrezătoare și plină de speranță, și pe care vreți să le revizitați de mai multe ori, pentru a găsi mai multă energie și a avansa și mai mult în călătoria dumneavoastră. Vă voi spune eu cum să călătoriți? Nu, dar vă voi arăta o hartă pe care multe fiice adulte în curs de vindecare mi-au arătat-o mie.

DORINȚA DE SCHIMBARE

Vă doriți să vă schimbați viața, atitudinea și sentimentele? Vreți să scăpați de bagajul emoțional pe care îl purtați după dumneavoastră, în calitate de fiică adultă? Vă întrebați de ce nu vă puteți bucura de viață atât de mult pe cât ați vrea, dar recunoașteți că ați dori să încercați? Dacă răspunsul este da, nu sunteți singură. Pe lângă toate problemele pe care le-am discutat până acum în această carte, dorința de schimbare este la fel de puternică printre fiicele adulte. Pe cât sunt de receptive, de intuitive și de

empatice fiicele adulte atunci când vine vorba de alții, pe atât sunt de energice cu privire la propriile comportamente și sentimente, odată ce sunt descoperite. Însă fiicele adulte tind să își folosească abilitățile emoționale mai mult asupra altora decât asupra propriei persoane.

Vă puteți transforma dorința de schimbare în acțiune? Numeroase fiice adulte au făcut acest lucru, iar observațiile lor apar pe tot parcursul acestei cărți. Fiicele adulte în curs de vindecare împărtășesc cinci teme comune în ceea ce privește sfaturile pentru alte fiice adulte care vor să se vindece: folosiți-vă trecutul, aveți grijă de dumneavoastră, descoperiți ceea ce ați pierdut, alăturați-vă unui grup de sprijin și găsiți oameni sănătoși pe care să îi păstrați în preajma dumneavoastră.

FOLOSIȚI-VĂ TRECUTUL

Vă dați seama că trecutul poate să fie o unealtă care să vă ajute în procesul de vindecare? Vă puteți transforma abilitățile de supraviețuire în abilități de dezvoltare. Nu vă fie teamă de trecut și nu îi permiteți să devină „etern“. Considerați că, din moment ce ați fost cândva afectată în mod negativ, veți rămâne afectată pentru totdeauna? Singurul lucru care poate înrăutăți un trecut negativ este să îi permiteți acestuia să vă afecteze restul zilelor. Doar pentru că sunteți o fiică adultă, înseamnă că trebuie să mai muriți încă o zi din cauza aceasta? V-ați săturat să renunțați la atâtea zile în favoarea trecutului?

Copilăria dumneavoastră traumatizantă s-a încheiat. Da, poate că durerea încă există, dar vă puteți folosi calitățile pentru a minimaliza influența pe care încă o are asupra dumneavoastră. Ați fost victima alcoolului; încercați să nu deveniți și victima propriului trecut. Trebuie să ne amintim să păstrăm eticheta de copil adult al

unui alcoolic în perspectivă. Această condiție ne spune unde am fost, dar nu trebuie să prezică și încotro mergem. Dacă îi acordăm această putere de prezicere, suntem codependenți de această etichetă.

> Citiți, învățați și dezvoltați-vă, dar nu folosiți eticheta de copil adult al unui alcoolic drept scuză pentru a fi disfuncționale. Nu vă afundați în problemele provocate de această condiție, astfel încât să devină ea însăși o disfuncție.
>
> *Stella*

AVEȚI GRIJĂ DE DUMNEAVOASTRĂ

De câte ori v-ați spus „Trebuie să am grijă de (completați aici cu un nume)“? Până acum, în spațiul acela a apărut mereu numele altcuiva. Fiicele adulte în curs de vindecare vă spun să vă puneți dumneavoastră pe primul plan. Vă spun să aveți grijă de dumneavoastră. Nu trebuie să fiți îngrijitoarea nimănui. Nu sunteți responsabilă pentru întregul univers. Însă sunteți responsabilă pentru propria persoană. Ce faceți pentru dumneavoastră? Puteți întocmi o listă a lucrurilor pe care le faceți pentru sine? Ați putea convinge o persoană îngrijorată pentru dumneavoastră că aveți grijă de propria persoană?

> Se poate să vă pese de ceilalți fără să trebuiască să aveți grijă de ei. Trebuie să vă puneți pe primul loc, nu pe ultimul. A fi preocupat de propria persoană nu înseamnă a fi egoist.
>
> *Glenna*

Fiți mai blândă cu dumneavoastră. Învățați să renunțați la așteptările nerealiste pe care le aveți de la propria persoană. Aveți dreptul la propriile nevoi, iar folosirea acestor drepturi reprezintă primul pas către a

avea grijă de dumneavoastră. Cea mai bună afirmație pe care o cunosc pentru fiicele adulte apare în „Desiderata“[11] și spune simplu, dar elocvent: „Ai dreptul să fii aici“.

A avea grijă de propria persoană înseamnă a vă asuma responsabilitatea pentru propria dezvoltare. Să nu vă fie teamă de această dezvoltare. Nu o amânați pentru că vă este teamă că va fi dureros să vă înfruntați sentimentele. Nu uitați, durerile cauzate de dezvoltare sunt mai puțin intense și mai sănătoase decât durerile provocate de trecut. Acordați-vă timp să vă schimbați. Adevărata schimbare se măsoară în pași mici, în ceea ce faceți zilnic.

Pe măsură ce începeți să aveți grijă de dumneavoastră, fiți atentă la depresie. Este normal ca perlaborarea trecutului să stârnească emoții, precum și să vă înfuriați din cauza unor probleme pe care le-ați negat multă vreme. Dacă începeți să vă simțiți copleșită de ceea ce descoperiți despre dumneavoastră sau de drumul dumneavoastră către vindecare, încetiniți. Nu a spus nimeni că trebuie să vă vindecați perfect. Nu a spus nimeni că trebuie să iertați fiecare greșeală din viața dumneavoastră. Dumneavoastră faceți această călătorie; dumneavoastră sunteți mecanicul de locomotivă. Dacă începeți să vă simțiți deprimată, găsiți o haltă în care să vă opriți.

Pentru a putea avea grijă de dumneavoastră, trebuie să puneți propriile nevoi pe primul loc. Acest comportament este neobișnuit pentru multe fiice adulte. Nu vă grăbiți. Vă va fi mai ușor să aveți grijă de dumneavoastră atunci când veți avea o părere mai bună despre propria persoană. Faceți-vă timp să vă ocupați de lucruri care vă fac să vă simțiți bine cu privire la propria persoană. Veți descoperi că, în același timp, începeți să aveți grijă și de dumneavoastră.

DESCOPERIȚI CEEA CE AȚI PIERDUT

Descoperirea nu înseamnă doar să identificați felul în care ați fost transformată într-o victimă, ci și ce anume ați pierdut. Sunteți conștientă de toate acele lucruri? Și, mai important, sunteți dispusă să încercați să le recuperați astăzi? Cea mai mare suferință din trecut continuă să ne afecteze atunci când ne împiedică să recuperăm ceea ce am pierdut.

> Speranța mea pentru viitor este, pur și simplu, să îmi găsesc liniștea. Unul dintre marile secrete ale programului pe care mi l-am făcut este să nu anticipez [...], să încerc să nu mă gândesc nici măcar la următoarea oră, în afară de lucrurile pe care trebuie neapărat să le planific, ci să mă bucur de moment. Nu am făcut asta niciodată. Mi-am trăit întreaga viață făcând planuri și construind ziduri și evitând dezastre care erau inevitabile. Acum, am învățat să trăiesc momentul, să accept ceea ce îmi oferă viața în prezent. Nu înseamnă că nu am speranță; dar sper că, atunci când va veni ziua de mâine, indiferent ce va urma, va fi ceea ce este bine pentru mine. Acest lucru îmi permite să mă bucur de ziua de astăzi.
>
> *Harriet*

Atunci când deveniți conștientă de ceea ce vreți, pentru că știți că lipsește ceva din viața dumneavoastră, începeți să găsiți un scop și o direcție a propriei vindecări. Recuperarea lucrurilor pe care le-ați pierdut poate constitui un scop. Dacă deveniți genul de persoană care vreți să fiți, vă veți găsi direcția. Dacă nu sunteți sigură ce anume ar trebui să faceți, nu vă consumați toată energia încercând să vă dați seama de aceste lucruri, înainte de a începe vindecarea. Puteți începe chiar acum, întrebându-

vă ce anume *nu* vreți să faceți. De multe ori, dacă știm ceea ce nu vrem, putem alege direcția cea bună, ferindu-ne de lucrurile pe care nu le dorim. De exemplu, dacă nu vreți să rămâneți așa cum sunteți, nu vreți să fiți izolată, nu vreți să păstrați secretul familiei doar pentru dumneavoastră, nu vreți să mai aveți probleme în relații și nu mai vreți să țineți toată durerea înăuntru, ați aflat multe despre dumneavoastră. Puteți utiliza această descoperire a sinelui pentru a vă începe călătoria, la fel cum puteți utiliza cunoștințele referitoare la felul în care vă puteți schimba. Cel mai important este să vă începeți călătoria, nu să decideți destinația. Nu adăugați pierderea șansei de a întreprinde călătoria la lista lucrurilor pe care le-ați pierdut în viață. Nu trebuie să știți decât că atunci când întrebați „Știu ce lipsește din viața mea?“, răspunsul dumneavoastră poate fi „Vindecarea, dar am de gând să o găsesc“.

ALĂTURAȚI-VĂ UNUI GRUP DE SPRIJIN

> Am făcut tot ce am putut, dar am făcut-o singure — s-a terminat.
>
> *Ginny*

Nu trebuie să vă vindecați singură. De fapt, vă veți vindeca mai repede și mai bine cu ajutorul altor oameni. Una dintre cele mai bune modalități de a învinge sentimentele de unicitate și izolare este să vă aflați în preajma altor oameni. Găsiți un grup de sprijin bun și implicați-vă. Sunt disponibile numeroase opțiuni. Puteți asista la întrunirile Al-Anon pentru copiii adulți. Puteți găsi grupuri independente care se ocupă de problema copiilor adulți ai alcoolicilor. Puteți încerca grupurile de sprijin pentru femei. Vă puteți implica în grupuri de consiliere sau terapie. Important este că sunteți implicată.

Vă veți putea înfrunta sentimentele atunci când veți fi înconjurată de oameni care vă înțeleg nu numai pe dumneavoastră, ci și dinamica familiilor de alcoolici. Să nu vă fie teamă să întrebați un consilier ce anume știe despre problemele copiilor adulți. Dacă el sau ea nu deține prea multe informații despre acest subiect, găsiți o persoană mai avizată. Nu uitați, dumneavoastră sunteți consumatorul propriei vindecări. Cereți lucrurile de care aveți nevoie.

> Ceea ce sper să obțin din implicarea în acest grup este să aflu cine sunt și ce îmi place să fac. Știu anumite lucruri, dar o mare parte dintre ceea ce gândesc și cred pare să fie deprinsă de la tata. [...] Nu știu sigur dacă eu sunt așa. Prin urmare, încerc să mă înțeleg și să mă descopăr.
>
> *Nan*

Dacă încercați un grup, iar nevoile dumneavoastră nu sunt satisfăcute, nu renunțați complet la ideea de a vă dezvolta cu ajutorul unui grup. Încercați altul. De fapt, ar trebui să încercați cel puțin șase grupuri diferite înainte să renunțați. Grupurile și consilierii încă învață cum să satisfacă nevoile copiilor adulți, așa că încă se mai fac greșeli. Unele grupuri pentru adulți nu sunt la fel de sănătoase ca altele. La urma urmei, nu a spus nimeni că toate grupurile de sprijin trebuie să fie perfecte. De fapt, probabil că acelea care încearcă să fie perfecte sunt cel mai puțin perfecte. Dacă grupul vă aduce aminte de familia dumneavoastră alcoolică, încercați un alt grup.

De asemenea, țineți minte că nu veți găsi tot ceea ce vă trebuie pentru vindecare în cadrul unui grup de sprijin pentru copiii adulți. Acesta vă poate oferi sprijin emoțional, dar puteți participa și la întrunirile altor grupuri, pentru a afla mai multe despre abilitățile și cunoștințele care vă lipsesc. De exemplu, puteți deprinde

abilități de comunicare și legate de relații, tehnici de întărire a stimei de sine, vă puteți antrena asertivitatea și puteți căpăta abilități de creștere a copilului în diverse alte tipuri de grupuri de sprijin și seminare de formare. Nu uitați că nu trebuie să puneți întreaga vindecare pe seama alcoolului. Sunteți mult mai mult decât o fiică adultă și aveți o mare diversitate de talente și nevoi. Trebuie să dezvoltați toate aspectele personalității dumneavoastră, deși în multe cazuri faptul că sunteți o „fiică adultă“ vă trage înapoi. Ieșiți în lume și dezvoltați-le pe toate. Deveniți cea mai sănătoasă versiune a *dumneavoastră*, nu cea mai sănătoasă fiică adultă!

GĂSIȚI OAMENI SĂNĂTOȘI

Pe măsură ce vă descoperiți, veți descoperi și că aveți mai puțină toleranță pentru comportamentele nesănătoase. Cu cât deveniți mai sănătoasă, cu atât veți fi mai conștientă de existența oamenilor nesănătoși. Una dintre cele mai bune modalități de a deprinde un comportament sănătos este să vă înconjurați de oameni sănătoși, care vor deveni din ce în ce mai importanți, pe măsură ce începeți să vă schimbați. De exemplu, oamenii care vă cunosc cel mai bine, ca fiică adultă, sunt adeseori cei care se vor împotrivi cel mai tare noii versiuni a dumneavoastră. Acești oameni împărtășesc un trecut comun cu dumneavoastră, s-au bazat pe dumneavoastră pentru a le satisface nevoile și încă se sprijină pe dumneavoastră. Acum, dumneavoastră căpătați rolul principal, iar ei nu știu cum să reacționeze. Ce vor face? De obicei, vor face ceea ce știu cel mai bine să facă: vor reacționa ca și în trecut. Dumneavoastră vă veți relua vechile obiceiuri sau va face un pas în față versiunea în curs de vindecare?

De exemplu, unul dintre cele mai evidente semne ale descoperirii și redescoperirii este dorința de a împărtăși

ceea ce ați învățat. Unde vor fiicele adulte să își împărtășească dezvoltarea? Din păcate, multe dintre ele vor să facă acest lucru acolo unde au început problemele. Dar este o mișcare greșită. Să presupunem că vă vizitați familia inițială, iar membrii acesteia interpretează același cântec vechi și disfuncțional. Ce faceți? Vă alăturați orchestrei, din moment ce știți notele pe dinafară? Sau învățați să reacționați diferit? Ei vor încerca întotdeauna să vă tragă înapoi, pentru că fosta versiune a dumneavoastră este cea pe care o cunosc cel mai bine. Vechea versiune le satisface lor nevoile. Vor încerca să vă enerveze, ceea ce nu este neobișnuit, din moment ce știu exact cum să o facă!

Vă va fi mai ușor să scăpați de comportamente nesănătoase dacă puteți apela la prieteni și relații sănătoase.

Nu este responsabilitatea dumneavoastră să vă însănătoșiți familia. Nu vă asumați rolul de consilier al propriei familii. Aveți grijă să nu cădeți în această capcană. După ce începeți să vă dezvoltați și să înfruntați problema alcoolismului din viața dumneavoastră, deveniți noul expert în familie. Membrii familiei vor încerca să vă tragă înapoi și să vă manipuleze cu vechile tactici emoționale. Dacă nu mai vreți să cântați același cântec disfuncțional, găsiți oameni sănătoși și veți avea o muzică nouă în viața dumneavoastră.

Este nevoie de timp pentru descoperire și redescoperire. Veți trece prin diferite etape în drumul dumneavoastră către dezvoltare. Fiecare etapă va avea avantajele ei, dar și capcane care vă pot împiedica să mergeți mai departe. De exemplu, nu confundați vindecarea cu altceva. Nu o confundați cu autodescoperirea sau conștientizarea. Atunci când descoperiți pentru prima dată că multe dintre comportamentele dumneavoastră sunt normale pentru o

fiică adultă, probabil că vă simțiți ușurată. Aveți o părere mai bună despre sine. Această etapă este una de descoperire, nu de vindecare. Nu confundați ușurarea cu vindecarea. Atunci când sunteți rănită, iar durerea încetează, vă simțiți ușurată, dar ușurarea nu este echivalentă cu vindecarea.

Fiecare etapă de descoperire vă aduce un anumit nivel de ușurare. Bucurați-vă de ea. Folosiți-o ca să adunați energie pentru următorul nivel, apoi continuați. Meritați să vă vindecați. Nu vă mulțumiți cu mai puțin. Aveți dreptul să cereți totul. Mai presus de orice, pe măsură ce treceți prin diversele etape, fiți atentă la „capcana conștientizării". Se poate să deveniți atât de preocupată de dorința de a vă vindeca perfect sau de a învăța procesul, încât uitați de scopul final. Obiectivul vindecării este să ajungeți acolo, nu să memorați drumul care vă duce acolo.

Pe măsură ce încercați să vă schimbați, probabil că veți trece prin diferite etape.

RECUNOAȘTEREA

Prima etapă a vindecării este recunoașterea prezenței mișcării pentru vindecarea de alcoolism. Această mișcare s-a extins atât de mult în ultimii ani, încât milioane de oameni o trăiesc pentru prima dată. Mișcarea implică atât vindecarea, cât și ideea de comunitate. Veți recunoaște comunitatea; dar, mai important, veți recunoaște în propria persoană ideea că vreți să vă schimbați și să deveniți parte a acestei comunități.

Veți recunoaște că felul în care ați fost influențată și modul în care trăiți nu reprezintă ceea ce vă doriți. Veți recunoaște faptul că există alternative disponibile și că vreți să le încercați. Veți recunoaște cel mai important aspect al vindecării: dumneavoastră.

IMPLICAREA

Implicarea în vindecare poate avea loc în două moduri: intelectual și emoțional. Numeroase fiice adulte spun că nu le este greu să se implice, din punct de vedere intelectual, într-un proces de vindecare. De exemplu, vor să învețe tot ce se poate despre copiii adulți, alcoolism, familii disfuncționale și relații cu probleme. Sunt dispuse să citească toate cărțile despre aceste subiecte, să participe la toate conferințele despre copiii adulți ai alcoolicilor și să discute despre aceste probleme ore întregi. În calitate de copii adulți, dacă am putea să ne vindecăm prin puterea intelectului, am avea cele mai sănătoase minți din lume!

Majoritatea fiicelor adulte nu se tem să spună ceea ce gândesc. Însă multora dintre ele le este greu să își identifice și să își exprime sentimentele. Implicarea într-un proces de vindecare necesită o implicare emoțională. Nu vă puteți vindeca prin ceea ce știți. Vă veți vindeca prin faptul că *simțiți* ceea ce știți. Dacă vă temeți de propriile sentimente, vă veți teme și de implicare. Fiicele adulte vorbesc deschis despre bariera emoțională care le împiedică să se implice în procesul de vindecare. Ne poate fi mai ușor să raționalizăm, să minimalizăm și să justificăm, din punct de vedere intelectual, suferința noastră decât să o simțim și să o depășim. Nu confundați cunoștințele cu emoțiile. În caz contrar, veți „cunoaște“ vindecarea, dar nu veți putea niciodată să o „simțiți“.

DORINȚA DE SCHIMBARE

Pe măsură ce deveniți mai conștientă de propria persoană și de alternativele pe care le aveți, veți deveni mai conștientă de dorința dumneavoastră de a vă schimba. Însă asigurați-vă că știți care este direcția în care vreți să o apucați. Nu vă lăsați prinsă în cercul vicios al dorinței de a

schimba totul la dumneavoastră. La urma urmei, aveți multe calități admirabile, care v-au ajutat să ajungeți până aici. Nu renunțați la cele mai bune părți din dumneavoastră, doar pentru că sunteți de părere că trebuie să vă schimbați.

În plus, schimbarea necesită timp. Ați fost o fiică adultă suficient de mult timp, iar înainte de asta ați fost fiica unui părinte alcoolic. Acordați-vă timp să vă schimbați. Nu trebuie să faceți totul deodată, și nici pe deplin. Dumneavoastră stabiliți ritmul. Dacă aveți prea multe așteptări de la propria persoană, într-un timp foarte scurt, veți face exact același lucu pe care vi l-au făcut alții foarte mult timp.

> Ai răbdare. [...] Acordă-ți timp. Nu ne îmbolnăvim peste noapte, așa că nu putem nici să ne vindecăm peste noapte. Ai grijă de calitățile tale. Ești o supraviețuitoare. [...] Fii răbdătoare și blândă cu tine însăți. [...] Ia-o încet, stabilește ce anume funcționează în cazul tău. Relaxează-te și nu te grăbi.
>
> *Tess*

GĂSIREA AJUTORULUI

Atunci când găsiți ajutor pentru prima dată, vă veți valida conștientizarea. Veți fi ușurată când veți descoperi că și alte persoane împărtășesc multe dintre sentimentele și ideile dumneavoastră. Însă nenumărate fiice adulte ajung la „podișul descoperirii“ în acest moment și nu știu cum să își continue drumul. Ele se alătură grupurilor de sprijin și discută despre viețile, sentimentele, îndoielile, nevoile și emoțiile lor, dar nu pot transforma aceste observații sau sprijinul pe care îl primesc în acțiuni. Mulți copii adulți care se alătură grupurilor de sprijin rămân la același nivel de conștientizare a propriilor probleme și nu reușesc să găsească o cale de a-și schimba viețile (Ackerman, 1989).

Atunci când găsiți ajutor, asigurați-vă că găsiți și o cale de a transforma sprijinul pe care îl primiți în modalități de vindecare. În lipsa acestei căi, informațiile vă creează doar frustrări. Ați trecut prin destulă frustrare în viața dumneavoastră, în urma faptului că nu ați putut să îi schimbați pe ceilalți. Însă puteți evita dezvoltarea unor frustrări referitoare la propria persoană prin transformarea cunoștințelor în acțiuni.

EXPERIENȚA VINDECĂRII

> Faptul că simt spiritualitatea din mine reprezintă pacea și bucuria cu care mă trezesc dimineața și care mă însoțește pe tot parcursul zilei — bucuria din inima mea, că trăiesc. Este o adevărată binecuvântare pentru mine. Sunt recunoscătoare pentru că sunt în viață, deși până acum nu am fost. Asta înseamnă pentru mine spiritualitate. Să știu că Dumnezeu este cu mine și mă iartă chiar înainte să fiu capabilă să mă iert singură.
>
> *Anne*

Vindecarea trebuie să fie trăită, nu discutată. Ultima etapă a vindecării este punerea în aplicare a tuturor lucrurilor pe care le-ați învățat. Repet, nu trebuie să vă vindecați dintr-odată. Multe fiice adulte își dau seama că cele mai importante calități ale lor sunt cele care le sabotează atunci când vine vorba de vindecare. Perfecționismul, negarea, controlul, responsabilitatea exagerată, lipsa încrederii și stima de sine scăzută nu sunt elemente solide pe care să vă întemeiați procesul de vindecare. De fapt, aceste calități pot fi dușmanii dumneavoastră cei mai aprigi.

O parte importantă a experienței de vindecare o reprezintă recunoașterea „întârzierii vindecării“ (Ackerman, 1987): nu toate aspectele unei fiice adulte sunt

afectate în mod negativ, nu toate au nevoie de intervenție în aceeași măsură și nu toate se vindecă în același ritm. Unele etape ale vindecării dumneavoastră vor dura mai mult decât altele. Unele o vor lua înainte, iar altele vor rămâne în urmă. Unele dintre problemele dumneavoastră sunt mai emoționale și mai dureroase decât altele și vor necesita mai mult timp. Vindecarea nu este o competiție. Nu trebuie să reușiți să vă vindecați perfect și nu trebuie să o faceți mai bine decât toți ceilalți.

La urma urmei, vindecarea este pentru *dumneavoastră*. Nenumărate fiice adulte simt că vindecarea ar fi mai bună și mai ușoară pentru altcineva. Poate că așa este. Problema este că fiica adultă nu va afla niciodată. Nu vă puteți vindeca în locul altcuiva și nimeni nu se poate vindeca în locul dumneavoastră; nu că n-ar fi încercat nimeni vreodată acest lucru. Există multe capcane ale codependenței în drumul către vindecare. Dacă vă concentrați asupra propriei persoane, le veți putea evita.

Care este scopul vindecării? Dumneavoastră sunteți scopul. Obiectivul vindecării nu este numai să vă descoperiți, ci și să fiți dumneavoastră înșivă. Folosiți-vă de tot ce puteți pentru a ajunge să vă vindecați. Folosiți calitățile pe care vi le-ați dezvoltat, deși erau codependente, pentru a urca și a trece de propriul munte. Găsiți cealaltă parte a muntelui. Găsiți cealaltă parte a dumneavoastră. Nu vă opriți doar pentru că vă simțiți mică. Nu lăsați această călătorie să vă copleșească și nu vă faceți griji cu privire la destinația finală. Important este să începeți. Care este cel mai bun moment pentru începerea călătoriei? Acum. Nu așteptați permisiunea altcuiva. Spuneți-le să păstreze codependența pentru ei. Dumneavoastră trebuie să ajungeți într-un loc important. Aveți biletul, bagajul emoțional, calitățile dumneavoastră și harta. Puteți porni! Găsiți-vă *propria* vindecare!

Dacă eu nu sunt pentru mine, atunci cine este?

Dacă eu nu sunt pentru alții, atunci pentru cine sunt?

Și dacă nu acum, atunci când?

Talmudul[12]

---

[10] *Micuța locomotivă care a putut* — carte ilustrată pentru copii, publicată în Statele Unite ale Americii în 1930. (*N. tr.*)

[11] Poem al scriitorului american Max Ehrmann, apărut în 1927. (*N. tr.*)

[12] Text central al iudaismului rabinic. (*N. tr.*)

Reflecții

Când eram copii, credeam că atunci când vom crește nu vom mai fi vulnerabili. Dar pentru a crește, trebuie să îți accepți vulnerabilitatea. [...] A fi viu înseamnă a fi vulnerabil.

MADELEINE L'ENGLE

Atunci când nu mai putem visa, murim.

EMMA GOLDMAN

Dacă am înceta să mai încercăm să fim fericiți, am putea să ne simțim destul de bine.

EDITH WHARTON

Nu aștepta ca alți oameni să fie fericiți în locul tău. Orice strop de fericire primești, trebuie să ți-l creezi singur.

ALICE WALKER

Înfrângerea este adeseori o stare temporară. Renunțarea o face să devină permanentă.

MARILYN VOS SAVANT

Capitolul 15
Pentru sine, cu dragoste, de la fiică

Puteți trece de la a fi copilul adult al unui alcoolic la a fi propria persoană? Puteți trece de la codependență la independență? Puteți lăsa în urmă umbra trecutului, pentru a vă găsi locul sub soare? Identitatea dumneavoastră depinde de locurile în care ați fost sau se dezvoltă și se schimbă, pentru a corespunde cu locul unde trebuie să ajungeți? Puteți face toate aceste lucruri. Puteți deveni propria persoană, puteți renunța la comportamentele codependente și vă puteți găsi echilibrul în viață. Dar cum știți când ați devenit propria persoană? Cum știți că trecutul nu vă mai domină și că deveniți un adult sănătos?

Răspunsurile dumneavoastră nu depind numai de propria percepție asupra vindecării, ci și de capacitatea dumneavoastră de a vă trăi procesul de vindecare. De exemplu, dacă cineva v-ar acuza de vindecare, ar găsi suficiente dovezi pentru a vă condamna? Știm că înțelegeți, din punct de vedere intelectual, problemele fiicelor adulte. Știm că vă puteți schimba dacă vreți. Știm că aveți opțiuni. Dar nu știm dacă vă veți schimba suficient încât să deveniți propria persoană.

Pentru a deveni propria persoană trebuie să vă folosiți toate abilitățile de fiică adultă, pentru a îngriji o persoană nouă și specială din viața dumneavoastră. Va trebui să vă transferați grija, sprijinul, comportamentul responsabil și spiritul către persoana care are cea mai mare nevoie de ele. Le veți acorda persoanei care va prețui pentru totdeauna calitățile dumneavoastră, pe care le-ați dobândit prin suferință, devenind astfel o fiică adultă.

Dumneavoastră și calitățile dumneavoastră nu vor crea doar o persoană, ci și o imagine sănătoasă a sinelui în această persoană. Va trebui să plătiți un preț mare pentru darurile pe care le oferiți, deoarece odată ce le dați vă vor lua cu ele identitatea de fiică adultă. Astfel, calitățile dumneavoastră sunt darurile supreme pe care le puteți oferi. Care este persoana care merită cel mai mult să le primească? Există cineva pentru care merită să renunțați la identitatea dumneavoastră curentă? O singură persoană merită tot ceea ce puteți dărui din punct de vedere emoțional și să vă pierdeți pe dumneavoastră în acest proces. Și ea este o fiică adultă. Desigur că persoana respectivă sunteți dumneavoastră. Permiteți-i fiicei adulte să renunțe la ea însăși, pentru a crea o imagine minunată despre sine. Darul provine din partea ei și vi se adresează dumneavoastră — darul sinelui, darul vindecării.

Acum deveniți creatoarea persoanei care doriți să fiți. Puteți lua pensula dumneavoastră emoțională și vă puteți picta propriul portret. Fiica adultă furnizează toate culorile și toate vopselele. Dumneavoastră aduceți pânza și ideea despre cum ar trebui să arătați, iar împreună puteți crea cel mai sănătos sine posibil. Acum, vă puteți crea propria viață. Știți ce anume vreți să deveniți? Veți lua pensula în mână? Vă veți găsi sinele?

SĂ ÎNCEPEM

În cartea sa *Getting Unstuck*, Sidney Simon (1988) scrie despre faptul că oamenii vor să se schimbe, dar nu reușesc să înceapă această transformare. Sunt blocați într-o rutină emoțională. Uneori, începeți să vă schimbați atunci când vă dați seama că sunteți blocată. Potrivit doctorului Simon, există opt bariere care îi împiedică pe oameni să amâne schimbările necesare. Câte dintre următoarele caracteristici vă țin pe loc?

1. STIMA DE SINE SCĂZUTĂ

Stima de sine scăzută, o temă care se regăsește pe tot parcursul acestei cărți, pare să se afle în centrul tuturor problemelor pe care le-am dezbătut. Mai simplu spus, stima de sine scăzută ne împiedică să credem că merităm ceva mai bun.

2. INCAPACITATEA DE A VEDEA ALTERNATIVELE

Uneori, nu vedem alternative la situația în care ne aflăm; alteori, încercăm diverse strategii pentru a ne face viața diferită, numai pentru a descoperi că nimic nu funcționează. În cele din urmă, putem ajunge să credem că nu avem alternative sau că am dobândit o stare de neputință.

3. IMPOSIBILITATEA DE A VĂ DA SEAMA CE VREȚI

Este foarte greu să știți ce anume vreți dacă până acum ați fost controlată de alții. De foarte multe ori, fiicele adulte spun că nu știu ce să facă. Sunt epuizate din punct de vedere emoțional. Însă un punct de pornire bun este să devină conștiente de ceea ce *nu vor* să facă. Dacă încercați să vă dați seama ce vreți și nu reușiți, mai ales dacă aveți deja un nivel scăzut al energiei, va spori sentimentul de blocaj. Rezultatul este afirmația: „Sunt atât de dezorientată, încât nici măcar nu știu ce vreau să fac“, o afirmație de autoînvinovățire.

Este greu să știți ce vreți să faceți, dar puteți începe prin a întocmi o listă a lucrurilor pe care *nu* vreți să le faceți. Această abordare va elimina o mulțime de căi indezirabile pentru dumneavoastră și vă va ajuta, cel puțin, să găsiți o direcție către o schimbare pozitivă. Dacă nu mai vreți să trăiți ca acum, încercați să vă dați seama

măcar ce anume nu vreți să mai faceți.

4. APĂRAREA UNUI STATU-QUO

Faceți multe afirmații care încep cu „dar“? De fiecare dată când vă confruntați cu nevoia de schimbare, acceptați, iar pe urmă începeți să spuneți: „Dar...“. Acest tip de afirmații pot reprezenta motivele dumneavoastră pentru a nu dori schimbarea.

5. TEAMA

Puteți trăi cu multe tipuri de teamă. Unele temeri sunt justificate, iar altele sunt imaginare. Uneori, ne este teamă să aflăm lucruri despre noi, iar alteori ne temem de lucrurile pe care le-ar putea afla alții despre noi. Însă teama care ne menține blocați este teama de schimbare, ceea ce constituie un comportament dăunător sieși. Știți că vă face rău, dar o faceți oricum. Vă este teamă de ceea ce s-ar putea întâmpla dacă nu dați dovadă de comportamentul dumneavoastră obișnuit, contrar propriilor interese, așa că repetați ceea ce știți, deoarece necunoscutul vă înspăimântă.

6. LIPSA COOPERĂRII

Lipsa cooperării are loc atunci când încercați să faceți totul de una singură. Nu cereți ajutor, dar nici nu vă obosiți să îl căutați. Izolarea vă menține blocată în această situație.

7. PERFECȚIONISMUL

Considerați că, dacă o schimbare nu va fi perfectă și nu vă va face întreaga viață perfectă, nu mai trebuie să o efectuați? Vă abțineți până când credeți că riscul a dispărut? De obicei, dispare, de fapt, ocazia de a vă schimba. Puteți rata multe șanse de a vă dezvolta și puteți

pierde numeroși oameni minunați din viața dumneavoastră dacă așteptați ca lucrurile să nu mai prezinte niciun risc.

8. LIPSA VOINȚEI

Supraviețuirea într-o famile alcoolică este o experiență epuizantă din punct de vedere emoțional. S-ar putea să credeți că nu aveți suficientă energie pentru a continua. Însă nu trebuie să vă schimbați deodată, iar schimbările nu trebuie să fie perfecte. Păstrați nivelul de schimbare pe care îl doriți pentru dumneavoastră la egalitate cu nivelul de energie pe care îl aveți, și vă va fi mai ușor să începeți procesul. Important este să începeți, să vă puneți în mișcare.

DEZVOLTAREA REZILIENȚEI CARACTERISTICE ADULȚILOR

Mai devreme, am discutat despre reziliență, pe care se poate să o fi avut în copilărie și care v-a ajutat să supraviețuiți disfuncțiilor și suferinței. Reziliența din copilărie nu ia sfârșit atunci când deveniți adult. Reziliența nu înseamnă absența riscului sau a disfuncției, ci o adaptare cu succes la împrejurările potrivnice. Dezvoltarea cu succes a rezilienței depinde de găsirea și întărirea factorilor de protecție. Când erați mică, acești factori de protecție se formau din întâmplare. Însă, ca adult, puteți ajuta la formarea lor. De exemplu, izolarea reprezintă un factor de risc, dar prietenii și relațiile din viața dumneavoastră sunt factori de protecție. Încă vă puteți folosi aceste abilități din copilărie, dar acum puteți să adăugați și mai multe. Dacă vreți să deveniți un adult rezistent, puteți exersa dezvoltarea factorilor de protecție din viața dumneavoastră.

Următoarele nouă abilități au ajutat alte fiice adulte

să își dezvolte factorii de protecție din propriile vieți și au condus la vindecare. Însă, înainte de a începe, țineți minte că aproape toate abilitățile folosite pentru dezvoltarea rezilienței se bazează pe stima de sine. Trebuie să vă apreciați suficient de mult încât să încercați comportamente și abilități noi. Trebuie să credeți nu numai că viața dumneavoastră poate fi diferită, ci și că poate fi mai bună. Dacă nu aveți așteptări prea mari de la dumneavoastră, să nu aveți așteptări exagerate nici de la ceilalți. Stabiliți niște obiective înalte pentru propria persoană — din punct de vedere fizic, emoțional și spiritual. *Nimeni nu este nevoit să se ridice la înălțimea unor obiective joase!* Ridicați ștacheta și încercați să o atingeți!

1. REZILIENȚA PRESUPUNE SĂ ȘTIȚI CE VREȚI

Știți ce fel de persoană sunteți acum. Dacă vreți să vă schimbați, cum ar arăta noul dumneavoastră „eu“? Cum ați vrea să vă simțiți? Ați păstra unele dintre vechile dumneavoastră părți emoționale? Câte emoții noi ați avea? Faceți o listă a felurilor în care ați vrea să fiți în procesul de vindecare. Includeți modul în care ați vrea să trăiți și să vă exprimați emoțiile, precum și maniera în care puteți învăța să acceptați intimitatea din partea altora. Odată ce formați acest plan, veți avea o oarecare idee despre ceea ce înseamnă vindecarea pentru dumneavoastră.

2. REZILIENȚA PRESUPUNE SĂ RENUNȚAȚI

Nu puteți să vă agățați de trecut și să vă așteptați să creșteți în viitor. Nu vă puteți păstra identitatea de fiică adultă ca unică identitate. O persoană în curs de vindecare nu este orientată către trecut, ci către dezvoltare. Pe

măsură ce vă vindecați, veți începe să renunțați la durere, la emoții și la barierele care v-au ținut pe loc. Păstrarea acestor factori în interior vă va consuma energia. Pe măsură ce renunțați la ele, veți găsi o nouă energie, pe care o puteți folosi în vederea vindecării. Ce ușurare și ce bucurie să renunțați la bagajul emoțional negativ! Singurul lucru care vă poate ține pe loc și vă poate împiedica să renunțați la el sunteți dumneavoastră. Vindecarea vă aparține și sunteți liberă să renunțați la acele lucruri care nu vreți să mai facă parte din noua dumneavoastră persoană.

Renunțarea și reziliența merg mână în mână; una o sprijină pe cealaltă. Atunci când învățați să renunțați, deveniți mai rezilientă, iar cu cât deveniți mai rezilientă, cu atât vă va fi mai ușor să renunțați. În plus, renunțarea lasă loc pentru sentimente noi, cum ar fi acceptarea propriei persoane și a altora, înțelegerea și iubirea, precum și un respect de sine mai ridicat și mai multă energie.

3. REZILIENȚA PRESUPUNE ECHILIBRU

Vă amintiți capitolul 9, în care ați încercat să identificați multe dintre trăsăturile dumneavoastră de fiică adultă? Vindecarea nu înseamnă că trebuie să vă schimbați complet sau să deveniți exact opusul acestor caracteristici. Vindecarea înseamnă găsirea unui echilibru în viața dumneavoastră. Multe dintre trăsăturile pe care le considerați a fi slăbiciuni pot fi transformate în puncte forte, în timpul procesului de vindecare. O fiică adultă rezilientă este echilibrată, ceea ce îi permite să își satisfacă nevoile, să aibă o părere bună despre sine, să aibă grijă de ea și să se identifice cu ceilalți, ca o persoană sănătoasă, și să nu se simtă folosită de ceilalți. Fosta dumneavoastră viață a fost dezechilibrată. Noul sine își caută echilibrul.

Fosta fiică adultă era dispusă să meargă oricât de departe, pentru a se adapta la o mulțime de comportamente nesănătoase, ceea ce vă menținea dezechilibrată și o străină pentru propria persoană. Noul sine știe cine este și cum să își păstreze echilibrul. Nu renunțați complet la trecut. Păstrați-vă calitățile dobândite, pentru a vă putea menține echilibrul, dar echilibrați-vă calitățile cu vindecarea, pentru a vă regăsi.

4. REZILIENȚA PRESUPUNE ÎNSĂNĂTOȘIRE

Să nu vă fie teamă să vă înfruntați suferința sau să vă recunoașteți rănile. Trebuie să vă însănătoșiți, pe măsură ce vă vindecați. Vindecarea nu include menținerea vechilor leziuni. Însănătoșirea presupune ca dumneavoastră să vă recunoașteți rănile și, poate, să îi iertați pe cei care vi le-au provocat.

Nu trebuie să iertați toate rănile din viața dumneavoastră. Pentru unele victime, anumite evenimente sunt de neiertat. Dar dacă alegeți să iertați, transformați iertarea într-o parte a procesului de vindecare. Să nu credeți că trebuie să iertați pentru că v-a spus cineva să o faceți. Dacă alegeți să faceți acest lucru, iertarea devine codependentă. Asociați iertarea cu vindecarea. Întrebați-vă: „Cum mă va ajuta iertarea să mă vindec?“. Atunci când veți găsi răspunsul, veți ști ce să faceți cu iertarea.

Vindecarea și însănătoșirea necesită timp. Să nu fiți nerăbdătoare. Dacă vă răniți și vă întoarceți prea repede la vechile activități, riscați să vă răniți din nou. Aveți răbdare cu propria vindecare. Rănile vă aparțin și le puteți îngriji cum considerați că e mai bine. Persoana care se vindecă și se însănătoșește știe când trebuie să meargă mai departe, deoarece începe să aibă grijă de ea însăși. Nu puteți descoperi vindecarea fără a trece prin procesul de

însănătoșire. Dacă vă grăbiți să ajungeți la destinația finală fără a vă însănătoși, vechile răni emoționale vă vor chema înapoi.

5. REZILIENȚA PRESUPUNE DĂRUIRE

Reziliența înseamnă că sunteți capabilă să identificați toate lucrurile pe care le-ați ratat, iar apoi să vi le oferiți. Vindecarea este un dar al sinelui, iar multe persoane aflate în curs de vindecare simt că au renăscut din punct de vedere emoțional. Ele au descoperit darul de a se bucura la maximum de viețile lor. Cine deține darul pentru dumneavoastră? Chiar dumneavoastră; el nu se află în paginile unei cărți, ci în inimă, în suflet, în sentimente și în vindecare.

Vă puteți găsi darul și îl puteți deschide? Înlăuntrul dumneavoastră se află toate lucrurile pe care le-ați pierdut sau care v-au fost furate atunci când erați mică. Darul dumneavoastră constă în toate lucrurile pe care le puneți în ascunzătoarea dumneavoastră emoțională. Numeroase fiice adulte își poartă cu ele darul ascuns, în fiecare zi, sperând să îl poată deschide, numai pentru a descoperi că a mai trecut o zi, iar darul a rămas nedesfăcut. La fel ca prințesa din poveste, multe fiice adulte au uitat unde și-au ascuns emoțiile și spiritul copilăriei. Darul dumneavoastră a stat mult timp încuiat. V-ați găsit cheile? Mai important, ați găsit lacătul, astfel încât să puteți ieși?

Cheile care conduc către vindecare se află înlăuntrul dumneavoastră. Descuiați lacătele și primiți-vă darul. Atunci când puteți să vă dăruiți singură ceva, veți vedea că nimeni nu vă poate lua acele daruri vreodată. Veți descoperi că nu mai ascundeți cine sunteți și că vă veți folosi vindecarea zi de zi. Veți descoperi că vindecarea nu implică numai dăruire, ci și repetarea primirii. Nu vă veți sătura niciodată să vă desfaceți darul vindecării, pentru că

fiecare zi vă va oferi noi și noi cadouri. Pentru a recunoaște și a aprecia darurile trebuie să vă vindecați suficient încât să știți nu numai care sunt aceste daruri, ci și cum să vă bucurați de ele. Atunci când vă veți putea bucura de darurile dumneavoastră, veți ști că v-ați acordat darul vindecării.

6. REZILIENȚA PRESUPUNE DEZVOLTAREA SENTIMENTULUI DE „SINE“

Cum vă dați seama nu numai că vă vindecați, ci și că treceți de la a fi doar o fiică adultă la dezvoltarea unui sentiment sănătos de sine? Vă veți da seama atunci când veți începe să credeți și să simțiți că puteți fi dumneavoastră însevă, fără teamă. Vă veți da seama atunci când veți putea să vă apreciați, când veți începe să vă placă propria persoană și când veți face pace cu dumneavoastră. Vă veți da seama de faptul că vă vindecați și că dezvoltați un sentiment sănătos de sine atunci când începeți să faceți unele dintre aceste lucruri:

- Nu mai simțiți că trebuie să dețineți controlul;
- Începeți să aveți tipurile de relații pe care vi le-ați dorit dintotdeauna;
- Începeți să simțiți mai mult și să vă gândiți mai puțin la sentimentele dumneavoastră;
- Nu vă mai este teamă de propriile amintiri;
- Ați făcut pace, în sinea dumneavoastră, cu oamenii care v-au făcut rău;
- Aveți încredere în propria judecată;
- Nu mai trăiți cu fobia de sine;
- Sunteți capabilă să vă afirmați calitățile;
- Nu vă mai considerați doar o fiică adultă;
- Începeți să vă respectați;
- Învățați să vă placă propria persoană și să vă iubiți pe sine;

- Puteți primi dragoste și intimitate din partea celorlalți;
- Puteți spune „nu“ altora și „da“ propriei persoane;
- Învățați să vă acceptați propria vindecare.

Toate aceste acțiuni și sentimente sunt semne ale tranziției de la fiica adultă la propria persoană. Pe măsură ce vă vindecați mai mult, vă veți apropia de dezvoltarea unui sine sănătos. Vindecarea și dezvoltarea unui sine sănătos au un lucru în comun: sunt procese continue. Niciunul nu reprezintă o destinație. Ambele sunt călătorii minunate. Limitarea vindecării și a dezvoltării personale ar fi dezamăgitoare. Ca fiică adultă, identitatea și comportamentele v-au fost restricționate, dar nimeni nu vă poate restricționa dezvoltarea, în afară de dumneavoastră.

7. REZILIENȚA PRESUPUNE SĂ ÎNVĂȚAȚI SĂ VĂ IUBIȚI PE SINE

Cel mai devastator impact al familiilor alcoolice este acela că produc oameni care nu se plac pe sine. Cea mai mare provocare în ceea ce privește tranziția dumneavoastră va fi să învățați să vă plăceți și să vă iubiți. Dacă nu vă plăceți pe dumneavoastră, vă va fi mai greu să trăiți cu propria persoană decât cu un alcoolic. Ați dovedit că puteți tolera comportamentul disfuncțional al altcuiva, dar știți sigur că nu îl veți tolera atunci când vine din partea dumneavoastră. Atunci când începe să vă placă cine sunteți, veți deschide o întreagă lume emoțională, care până acum a rămas închisă în fața dumneavoastră. Învățați să vă iubiți pe dumneavoastră. La urma urmei, aveți de petrecut mult timp cu noul sine.

Atunci când vă iubiți pe dumneavoastră, vă veți putea aprecia ca supraviețuitoare, și nu ca victimă. Veți putea să vă bucurați de un umor care nu își are rădăcinile într-un

sarcasm dureros. Veți avea încredere în propriile decizii, înainte să vă placă persoana care ia aceste decizii. Atunci când vă iubiți pe sine, vă și respectați. Vă veți îmbunătăți relațiile, deoarece veți simți că meritați tot ce este mai bun și că aveți multe lucruri de oferit. Atunci când vă plăceți pe sine, puteți face tranziția de la a fi o *fiică perfectă* la a deveni *versiunea perfectă a dumneavoastră*, exact așa cum sunteți. Vă veți da seama și veți accepta faptul că versiunea perfectă a dumneavoastră include *toate* versiunile dumneavoastră — și pe cele pozitive, și pe cele negative —, iar acest lucru este în regulă. Dumneavoastră cea perfectă nu este codependentă. Ea nu este controlată de către ceilalți. Nu se teme de ea însăși. Dumneavoastră vă pricepeți cel mai bine să fiți dumneavoastră. Nu mai imitați alte persoane, nu vă mai vedeți din perspectiva altcuiva. Atunci când vă plăceți propria persoană, puteți fi dumneavoastră însevă.

8. REZILIENȚA PRESUPUNE DEZVOLTAREA LIMITELOR

Limitele sănătoase sunt create, nu înnăscute. Numeroase fiice adulte își recunosc nevoia de a stabili limite personale și profesionale. Multe dintre ele își mărturisesc teama de a spune „nu“ cuiva. Teama de respingere le împiedică să acționeze în interes propriu. Dezvoltarea autonomiei este importantă pentru fiicele adulte care au fost reziliente în copilărie. Limitele reprezintă una dintre căile prin care se atinge autonomia. Persoana rezilientă nu mai simte că ceilalți profită de ea și nu se mai simte folosită. Aveți dreptul de a spune „nu“.

În plus, reziliența înseamnă că știți ce anume susțineți și aveți încredere în propriile convingeri. Există o zicală care spune: „Dacă nu crezi cu tărie în ceva, vei crede orice“. Dumneavoastră știți ce convingeri aveți și în ce anume credeți? Dacă da, înseamnă că aveți limite. Dacă

nu, va trebui să aflați mai multe despre dumneavoastră și propriile valori.

9. REZILIENȚA PRESUPUNE SĂ ÎNVĂȚAȚI SĂ PRIMIȚI

Cea mai importantă barieră în calea vindecării și a dezvoltării personale va fi incapacitatea dumneavoastră de a primi. Puteți încerca să vă schimbați și să învățați toate procesele implicate, numai ca să ajungeți față în față cu ceea ce ați dorit dintotdeauna și să vă dați seama că nu știți cum să îl acceptați. Incapacitatea dumneavoastră de a primi vă împiedică să deveniți rezilientă. Dărâmați această barieră. Nu vă puteți aștepta ca alții să vă poată ajuta dacă insistați să faceți totul singură. Este nevoie de dezvoltare pentru a le permite altora să intre în viața dumneavoastră și a le accepta contribuțiile. Pentru a vă schimba trebuie să puteți primi ceea ce vă doriți. Dacă vreți să aveți o părere bună despre sine, trebuie să fiți capabilă să primiți sentimente benefice.

Dacă nu vă pasă de dumneavoastră, de ce oare se întâmplă acest lucru? Vă lipsește ceva? Poate că vă lipsește motivația pentru a vă schimba, nu informațiile despre felul în care trebuie să vă schimbați. Trebuie să puteți primi propriile motivații, pentru a putea primi ceva și din partea celorlalți. Dacă vă doriți relații sănătoase și pline de iubire, sunteți pregătită să primiți dragostea atunci când vi se oferă? Puteți accepta o relație cu o persoană sănătoasă? Bucuria, dragostea, frumusețea, compasiunea și liniștea sunt daruri. Primiți-le. Găsiți-vă propriile chei către vindecare, dar mai important decât atât, găsiți lacătele. Folosiți cheile și descuiați-le. Aruncați lacătele și primiți cu brațele deschise noua viață. Îmbrățișați noua dumneavoastră viață ca pe un prieten vechi. Spuneți-i: „Bine ai venit acasă“. Strigați-i: „Lasă-mă să am grijă de tine, așa cum numai eu știu! Lasă-mă să am grijă de

mine!“. Pentru a vă dezvolta, veți lăsa multe lucruri să iasă, dar adevărata dezvoltare va veni din ceea ce lăsați să intre.

Reflecții

Doar ceea ce ai devenit contează.

LIZ SMITH

Experiența este un profesor bun, dar are un tarif extrem de mare.

MINNA ANTRIM

Nu poți alege când sau cum vei muri. Poți hotărî doar cum vei trăi.

JOAN BAEZ

Dacă nu îți este frică de vocile dinlăuntrul tău, nu îți va fi frică de criticile din afara ta.

NATALIA GINZBURG

Niciodată nu este prea târziu să devii ceea ce ai fi putut deveni.

GEORGE ELIOT

Post-scriptum

Am ajuns departe în această parte a călătoriei noastre. V-am însoțit până unde am putut. Rolul meu din această călătorie a luat sfârșit. Al dumneavoastră de-abia începe? Eu nu simt că am fost singurul autor al acestei cărți. Nicio experiență de scriere a unei cărți nu a stârnit vreodată atâtea emoții în mine. Am fost mai mult ca un pictor care încearcă să surprindă o imagine pe pânză. Sper ca viziunea mea să fi fost clară și să fi ascultat cu atenție, în această călătorie. Acum vă dau dumneavoastră harta. De acum trebuie să vă planificați propriul traseu. Nu uitați unde ați fost. Oricât de dureros ar fi fost drumul până aici, unele dintre experiențe vă vor ajuta, pe măsură ce călătoriți. Învățați să le folosiți pe cele valoroase. Unele evenimente sau persoane vă vor trage înapoi. Renunțați la ele. Acum aveți opțiuni și o hartă. Găsiți-vă drumul. Găsiți-vă dragostea. Găsiți-vă spiritul. Găsiți-vă pe dumneavoastră.

Anexă
Cercetările care stau la baza cărții *Fiice perfecte*

Cartea *Fiice perfecte* se bazează pe două studii conexe cu privire la fiicele adulte ale părinților alcoolici efectuate de autor. Unul dintre studii a fost aplicat pe 125 de fiice adulte, care au oferit răspunsuri scrise la întrebări cu răspuns deschis referitoare la condiția de fiică a unui părinte alcoolic. Subiectele și citatele din carte sunt derivate din acest „studiu calitativ". Celălalt studiu este o analiză cantitativă a răspunsurilor la acest sondaj, care a fost autoaplicat asupra a două grupuri de femei: 624 de fiice adulte ale unor alcoolici care s-au identificat singure ca fiind astfel și 585 de femei crescute în familii nonalcoolice. Statisticile din acest text se bazează în mare parte pe acest studiu.

Aceste două studii complementare oferă o descriere cuprinzătoare a experiențelor caracteristice fiicelor adulte ale alcoolicilor. Datele cantitative identifică trăsăturile de bază ale fiicelor adulte, iar informațiile calitative indică aspectele problematice în care se manifestă sau se exprimă aceste trăsături. Mai important, cele două studii oferă o clarificare și o demonstrație a observațiilor clinice, precum și anecdote personale, care au caracterizat până în prezent acest domeniu.

Tabelele din această anexă ilustrează unele dintre rezultatele celor două studii și întregesc textul cărții *Fiice perfecte*. Dacă doriți informații suplimentare despre acest studiu, vă rugăm să-l contactați pe autor la Mid-Atlantic Addiction Training Institute, de la Universitatea Indiana

din Pennsylvania, 1098 Oakland Avenue, Indiana, PA 15705.

Tabelul 1. Diferențe generale între fiicele adulte ale alcoolicilor și fiicele care provin din familii nealcoolice

	Fiicele ACOA n = 624	Fiicele non-ACOA n = 585
Informații generale		
Minoritate	10%	10%
Măritate	77	74
Divorțate	42	32*
Lucrează în serviciile sociale	84	89**
Beau alcool	61	71*
Percepția asupra relației părinților*	38%	11%
Modestă	30	18
Sub medie	20	28
Medie	11	41
Peste medie		
Tipuri de abuz în familia de origine	80%	37%
Abuz emoțional	31	8*
Neglijarea copiilor	31	9*
Abuz fizic asupra copiilor	19	5*
Abuz sexual asupra copiilor	38	6*
Abuz asupra partenerei/ului	15	58*
Nicio formă de abuz		
Satisfacția emoțională acum*		
Foarte scăzută/scăzută	20%	10%
Moderată	45	38
Ridicată/foarte ridicată	34	51

* Semnificativ din punct de vedere statistic la $p \leq .001$.
** Semnificativ din punct de vedere statistic la $p \leq .05$.

Tabelul 2. Fiicele adulte ale alcoolicilor în comparație cu fiicele care provin din familii nealcoolice, în ceea ce privește dimensiunile și elementele indicelui ACOA

	Fiicele	Fiicele non-

	ACOA n = 624 medie (AS*)	ACOA n = 585 medie (AS)
Izolarea percepută	9,96	7,99 (2,00)
Ce este normal?	(2,40)	2,52 (0,85)
Se simte diferită de ceilalți	3,18	2,73 (0,87)
Dificultăți în privința intimității	(0,95)	2,74 (1,20)
	3,25	
	(1,00)	
	3,53	
	(1,10)	
Inconsecvență	8,79	7,54 (1,90)
Dificultate în a duce ceva până la capăt	(2,40)	2,40 (0,82)
Gratificație imediată	2,86	2,67 (0,83)
Gestionează prost timpul	(1,10)	2,47 (0,92)
	3,06	
	(0,97)	
	2,87	
	(1,10)	
Autocondamnare	10,72	8,77 (2,30)
Se judecă pe sine fără milă	(2,50)	2,95 (1,00)
Dificultate de a se distra	3,63	2,44 (1,00)
Se ia foarte în serios	(1,10)	3,38 (0,87)
	3,16	
	(1,10)	
	3,92	
	(0,90)	
Nevoia de control	6,84	5,54 (1,70)
Reacție exagerată la schimbare	(1,70)	2,82 (0,87)
Extrem de responsabilă	3,37	2,72 (1,10)
	(0,97)	
	3,46	
	(1,20)	
Nevoia de aprobare	9,08	7,76 (1,80)
Caută aprobare și confirmare	(2,10)	3,00 (0,91)
Loială, chiar și atunci când cealaltă	3,51	2,98 (0,98)
persoană nu merită	(1,00)	1,78 (0,69)
Minte chiar și atunci când ar fi ușor să	3,39	
spună adevărul	(1,00)	
	2,17	
	(0,82)	
Rigiditate	8,19	6,75 (2,00)
Rămâne blocată într-un cerc vicios	(2,30)	2,27 (0,79)
Caută tensiunea și situațiile de criză	2,75	2,09 (0,87)
Evită conflictele	(0,93)	2,34 (0,92)

	2,60 (1,00) 2,84 (1,00)	
Teama de eșec	9,58	7,73 (2,50)
Se teme de respingere și de abandon	(2,80)	2,30 (0,97)
Se teme de critici și de judecată	3,03	2,64 (0,94)
Se teme de eșec	(1,10)	2,79 (1,20)
	3,14 (1,00) 3,41 (1,10)	
Scor total	62,13 (12,00)	52,52 (10,00)

* AS = abatere standard. (*N. red.*)

Toate rezultatele de mai sus sunt semnificative din punct de vedere statistic la $p \leq .001$.

Sistem de numerotare: 5 = întotdeauna, 4 = adesea, 3 = uneori, 2 = rareori, 1 = niciodată.

Tabelul 3. Problemele identificate ale fiicelor adulte ale alcoolicilor

	Procentaj	**n = 125**
Probleme specifice fiicelor adulte ale mamelor alcoolice		
Model de rol	45%	n = 47
Relații	36	
Abilități de creștere a unui copil	17	
Identitate	9	
Încredere	4	
Altele	13	
Probleme specifice fiicelor adulte ale taților alcoolici		
Relații	40%	n = 90
Confuzie de roluri	32	
Intimitate	19	
Sentiment de sine	12	
Abuz sexual	7	
Perfecționism	4	
Altele	11	
Cel mai semnificativ tip de probleme în relații		
Încredere	34%	n = 96

Intimitate	28	
Stimă de sine	27	
Responsabilitate	23	
Alegerea partenerului greșit	19	
Altele	21	
Cele mai mari probleme în ceea ce privește creșterea copilului		
Nevoia de control	33%	n = 81
Nu știu cum să fie părinți	19	
Inconsecvență	16	
Nu reușesc să satisfacă nevoile copilului	16	
Altele	20	
Sfaturi pentru alte fiice adulte ale alcoolicilor		
Ai grijă de tine	30%	n = 66
Alătură-te unui program	26	
Folosește abilitățile dobândite în trecut	11	
Află ce ai pierdut	8	
Asociază-te cu oameni sănătoși	6	
Altele	20	

Notă: Procentajele din fiecare categorie însumează mai mult de 100% deoarece unele dintre fiicele adulte au identificat mai multe probleme.

Bibliografie

Ackerman, Robert J. *Abused No More: Recovery for Women from Abusive or Codependent Relationships*, Blue Ridge Summit, Pa.: HSI/TAB Books, Inc., 1989.

Ackerman, Robert J. *Adult Daughters of Alcoholics Study*, Indiana, Pa.: Universitatea Indiana din Pennsylvania, 1988.

Ackerman, Robert J. *Children of Alcoholics: A Guidebook for Educators, Therapists and Parents*, Holmes Beach, Fla.: Learning Publications, 1978.

Ackerman, Robert J. *Let Go and Grow: Recovery for Adult Children of Alcoholics*, Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1987.

Ackerman, Robert J. *Same House, Different Homes: Why Adult Children of Alcoholics Are Not All the Same*, Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1987.

Ackerman, Robert J. și Edward Gondolf. „Differentiating Adult Children of Alcoholics: The Effects of Background and Treatment on ACOA Symptoms", *The International Journal of the Addictions 26*, nr. II (1991): 1159–1172.

Ackerman, Robert J. și Susan E. Pickering. *Before It's Too Late: Helping Women in Controlling or Abusive Relationships*, Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 1995.

Agnew, Eleanor și Sharon Robideaux. *My Mama's Waltz: A Book for Daughters of Alcoholic Mothers*, New York: Pocket Books, 1998.

Bass, Ellen și Laura Davis. *The Courage to Heal*, New York: Harper and Row, 1988.

Bernard, Bonnie, C. Burgoa și K. Whealdon. *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the School*, San Francisco: Far West Laboratory, 1994.

Bepko, Claudia. *The Responsability Trap*, New York: The Free Press, 1985.

Berkowitz, Alan și H. Wesley Perkins. „Personality Characteristics of Children of Alcoholics", *Journal of Consulting and Clinical Psychology 56*, nr. 2 (1988): 206–209.

Berman, Claire. *Adult Children of Divorce Speak Out*, New York: Simon & Schuster, 1991.

Blaker, Karen. *Born to Please*, New York: St. Martin Press, 1988.

Braithwaite, V. și C. Devine. „Life Satisfaction and Adjustment of Children of Alcoholics: The Effects of Parental Drinking, Family Disorganization, and Survival Roles", *British Journal of Clinical Psychology 32* (1993): 417–429.

Brenner, Avis. *Helping Children Cope with Stress*, Lanham, Md.: Lexington Books, 1984.

Butler, K. „The Anatomy of Resilience", *Family Therapy Networker 21*, nr. 2 (1997): 22–31.

Cameron, Catherine. *Resolving Childhood Trauma*, Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications, 2000.

Cork, Margaret R. *The Forgotten Children*, Toronto: Fundația pentru Cercetarea Dependențelor, 1969.

Cowan, Connell și Melvyn Kinder. *Smart Women, Foolish Choices*, New York: Clarkson N. Potter, Inc., 1985.

Dayton, Tian. *Trauma and Addiction*, Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 2000.

Earls, F.; W. Reich, K.G. Jung și C.R. Cloniger. „Psychopathology in Children of Alcoholic and Antisocial Parents", *Alcoholism: Clinical and Experimental research 12* (1988): 481-87.

el Guebaly, N. și D.R. Offord. „The Offspring of Alcoholics: A Critical Review", *American Journal of Psychiatry 134*, nr. 4 (1997): 357–365.

Ellis, Deborah A., Robert A. Zucker și Hiram E. Fitzgerald. „The Role of Family Influences in Development and Risk", *Alcohol Health and Research World 21*, nr. 3 (1997): 218–225.

Erikson, Erik H. *Childhood and Society*, New York: W.W. Norton & Co., 1963.

Fossum, Merle. *Catching Fire*, New York: Harper and Row, 1989.

Fundația Copiii Alcoolicilor. *Collaboration, Coordination and Cooperation: Helping Children Affected by Parental Addiction and Family Violence*, New York: Fundația Copiii Alcoolicilor, 1995.

Garmezy, Norman et al., relatat de Eleanor Hoover în „Human Behavior" (aprilie 1976).

Gondolf, Edward W. și Robert J. Ackerman. „Validity and Reliability of an Adult Children of Alcoholics Index", *The International Journal of the Addictions 28*, nr. 3 (1993): 257–269.

„Having a Good Day", *USA Today*, 13 aprilie 1989.

Hoff, Lee Ann. *People in Crisis*, ed. 2, Menlo Park, Calif.: Addison-Wesley Publishing, 1984.

Hoopes, Margaret și James Harper. *Birth Order Roles and Sibling Patterns in Individual and Family Therapy*, Rockville, Md.: Aspen Publishers Inc., 1987.

Jacobson, Sandra W. „Assessing the Impact of Maternal Drinking During and After Pregnancy", *Alcohol Health and World Research 21*, nr. 3 (1997): 199–203.

Jantz, Gregory L. *Hope, Help and Healing for Eating Disorders*, Colorado Springs, Colo.: Harold Shaw Publishers, 1995.

Johnson, J., T. Boney și B. Brown. „Evidence of Depressive Symptoms in Children of Substance Abusers", *International Journal of the Addictions 25*, nr. 4-A (1990): 465–479.

Kumpfer, K.L. „Outcome Measures of Interventions in the Study of Children of Substance-Abusing Parents", *Pediatrics*, supliment, 103, nr. 5 (1999): 1128–1144.

Maine, Margo. *Father Hunger: Fathers, Daughters and Food*, Carlsbad, Calif.: Gurze Books, 1991.

Maslow, Abraham H. *Toward a Psychology of Being*, New York: John Wiley & Sons, 1968.

Morehouse, Ellen și Tarpley Richards. „An Examination of Dysfunctional Latency Age Children of Alcoholic Parents and Problems in Intervention", *Journal of Children in Contemporary Society 15*, nr. 1 (toamna anului 1982).

Niven, R.G. „Alcohol and the Family", în *Alcoholism and Related Problems*, editat de L.J. West, 91–109, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1984.

Norwood, Robin. *Women Who Love Too Much*, Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1985.

Obuchowska, I. *„Emotional Contact with the Mother as a Social Compensatory Factor in Children of Alcoholics"*, „International Mental Health Newsletter 16", nr. 4 (1974): 2–

4.
Perrin, Thomas W. *„I Am an Adult Child of an Alcoholic“*, Thomas W. Perrin, 1984.
„Raportul Keri despre Încredere și Femeia din America“, *USA Today*, 1988.
Reid, J., P. Macchetto și S. Foster. *„No Safe Haven: Children of Substance Abusing Parents“*, Centrul pentru Dependențe și Abuz de Substanțe din cadrul Universității Columbia, 1999.
Rivinus, T.M., D. Levoy, M. Matzko și R. Seifer. „Hospitalized Children of Substance Abusing Parents and Sexually Abused Children: A Comparison“, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 31*, nr. 6 (1992): 1019–1923.
Robinson, Bryan E. și J. Lyn Rhoden. *Working with Children of Alcoholics*, ed. 2, Thousand Oaks, Calif.: Sage, 1998.
Sanford, Linda Tschirhart. *Women and Self-Esteem.* Conferință ținută la Universitatea Indiana din Pennsylvania, Indiana, Pa., aprilie 1988.
Sanford, Linda Tschirhart și Mary Ellen Donovan. *Women & Self-Esteem*, New York: Anchor Press/Doubleday, 1985.
Seilhamer, R., T. Jacob și N. Dunn. „The Impact of Alcohol Consumption on Parent-Child Relationships in Families of Alcoholics“, *Journal of Studies on Alcohol 54*, nr. 2 (1993): 189–198.
Seixas, Judy și Geraldine Youcha. *Children of Alcoholism*, New York: Crown Publishing, 1985.
Sheehy, Gail. *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, New York: E.P. Dutton, 1978.
Sher, K.J. *Children of Alcoholics: A Critical Appraisal of Theory and Research*, Chicago: University of Chicago Press, 1991.
Sher, K.J. „Psychological Characteristics of Children of Alcoholics“, *Alcohol Health and Research World 21*, nr. 3 (1997): 247–253.
Simon, Sidney B. *Getting Unstuck*, New York: Warner Brothers, 1988.
Subby, Robert. *Lost in the Shuffle*, Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1987.

Tower, Cynthia Crosson. *Understanding Child Abuse and Neglect*, ed. 3, Boston: Allyn and Bacon, 1996.

Volchok, Susan. „Childhood Labels", *Glamour*, iulie 1985.

Wallerstein, J.S. „Children of Divorce: Stress and Developmental Tasks", în N. Garmezy și M. Rutter (editori), *Stress, Coping and Development in Children* (pp. 265–302), New York: McGraw-Hill, 1983.

Werner, E.E. „Resilient Offspring of Alcoholics: A Longitudinal Study from Birth to Age 18", *Journal of Studies on Alcohol 47*, nr. 1 (1986): 34–40.

Werner, E.E. și J.L. Johnson. „The Role of Caring Adults in the Lives of Children of Alcoholics", *Children of Alcoholics: Selected Readings 2* (2000).

Williams, Carol N. „Differences in Child Care Practices Among Families with Alcoholic Fathers, Alcoholic Mothers, and Two Alcoholic Parents", fragment din *Dissertation Abstracts International 44* (1983): 299-A.

Wilsnack, R.W., S.C. Wilsnack și A.D. Klassen. „Women's Drinking and Drinking Problems: Patterns from a 1981 National Survey", lucrare prezentată la Conferința Anuală a Societății pentru Studierea Problemelor Sociale, San Francisco, septembrie 1982.

Windle, Michael. „Concepts and Issues in COA Research", *Alcohol and Health Research World 21*, nr. 3 (1997): 185–191.

Woititz, Janet G. *Adult Children of Alcoholics*, Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1983.

Wolin, S. și S. Wolin. *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*, New York: Random House, 1993.

Zelditch, Morris. „Role Differentiation in the Nuclear Family: A Comparative Study", în *Family, Socialization and Interraction Process*, editat de Talcott Parsons și R. Bales, 307–351, Glencoe, III: Free Press, 1955.